УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 г

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рабочая программа дисциплины** | | | | | |
| **ОГСЭ.05** | | **Физическая культура** | | | |
|  | |  | | | |
| Учебный план: | | 24-02/1/17 | | | |
|  |  | |  |  |
|  | 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 | | Очное обучение | Заочное обучение |
| Виды учебных занятий  и самостоятельная работа обучающихся  (часы) | **Трудоемкость учебной дисциплины** | **66** |  |
| **Из них аудиторной нагрузки** | **64** |  |
| Лекции, уроки |  |  |
| Практические занятия | 64 |  |
| Консультации |  |  |
| **Промежуточная аттестация** |  |  |
| Курсовой проект (работа) |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Формы промежуточной аттестации по семестрам  (номер семестра) | Экзамен | - |  |
| Зачет | 1 |  |
| Зачет с оценкой | 2 |  |
| Контрольная работа |  |  |
| Курсовой проект (работа) |  |  |

**Санкт-Петербург**

**2024**

Рабочая программа дисциплины составлена 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 ***05.05.2022 г. № 308 (ред. от 01.09.2022)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Составитель(и): | | Голубева С.А. | | | |
|  | | *(Ф.И.О., подпись)* | | | |
|  | |  |  |  | |
| Председатель цикловой комиссии: | | Голубева С.А. | | | |
|  | *(Ф.И.О., подпись)* | | | |

**СОГЛАСОВАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Директор колледжа, реализующего образовательную программу: | Корабельникова М.А. |
|  | *(Ф.И.О., подпись)* |

|  |  |
| --- | --- |
| Методический отдел: | Ястребова С.А. |
|  | *(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)* |

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫОГСЭ.05.01«Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина **Физическая культура** является обязательной частью дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 ДИЗАЙН (по отраслям)

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии/специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), Дизайн пространственной среды, Промышленная графика, Веб-дизайн. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 06, ОК 08

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 04,  ОК 06,  ОК 08 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности,  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  проявлять толерантность в рабочем коллективе,  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема № 1**  **Вводное занятие** | **Содержание учебного материала**  Цели и задачи дисциплины. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни | **2** | ОК 04,ОК 06,ОК 08 |
| **Тема № 2**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала**  Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения  Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут  Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП  Простейшие методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления  Практика судейства | **8** | ОК 04, ОК 06,  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **8** |
| Практическое занятие № 1. Бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 2 |
| Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 2 |
| Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега  ***Текущий контроль*** – выполнение контрольных нормативов | 2 |
| **Тема № 3 Гимнастика** | **Содержание учебного материала**  Строевые приемы. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Повороты на месте. Диагональ. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Упражнения силовой направленности. Упражнения направленной коррекции | **6** | ОК 04, ОК 06,  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| Практическое занятие № 5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 2 |
| Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов. Составление комплексов упражнений направленной коррекции | 2 |
| Практическое занятие № 7 Методика подбора упражнений силовой направленности.  ***Текущий контроль*** - Контроль подбора комплекса общеразвивающих упражнений | 2 |
| **Тема №4 Волейбол** | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП. Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Приемы и передачи мяча в парах. Обучение перекатам в сторону на бедро и спину, блокирование игрока с мячом. Комплекс упражнений по ОФП. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Техника и тактика игры. Практика судейства.Судейство в волейболе; правила соревнований; техника и тактика игры | **10** | ОК 04, ОК 06,  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| Практическое занятие №8**.** Техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, контрольный норматив | 4 |
| Практическое занятие №9**.** Практика игры и судейства. Правила игры | 2 |
| Практическое занятие №10. Методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, | 2 |
| Практическое занятие №11. Общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности  ***Текущий контроль*-** выполнение нижней прямой подачи | 2 |
| **Промежуточная аттестация- зачёт** | **2** |  |
| **Всего в семестре** | | **28** |  |
| **Тема №6 Баскетбол** | **Содержание учебного материала**  1. Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП. Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Выполнение упражнений на месте и в движении. Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). Простейшие правила игры | **12** | ОК 04, ОК 06,  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие №15 Основы техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП | 2 |
| Практическое занятие №16 Основы техники передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Скрытая передача мяча за спиной. Специальные упражнения для самоподготовки | 2 |
| Практическое занятие № 17 Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления, с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Простейшие правила игры | 4 |
| Практическое занятие №18 Броски в корзину после ведения, броски с места, прыжком. Совершенствование техники штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног) ОФП: упражнения на гибкость | 2 |
| Практическое занятие №19 Игра по упрощенным правилам баскетбола ОФП: упражнения силовой направленности  ***Текущий контроль* –** контрольный норматив по ведению мяча | 2 |
| **Тема №7 Бадминтон** | **Содержание учебного материала**  Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева), Подачи: короткая, плоская, высокая, основной способ подачи. Атакующие удары. Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства**.** Правила игры, игра по упрощенным правилам, одиночные, парные игры. ОФП: упражнения для развития гибкости и силовой направленности | **12** | ОК 04, ОК 06  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **12** |
| Практическое занятие № 20.Основы техники: хват ракетки, подача, приём снизу и сверху | 2 |
| Практическое занятие № 21. Отработка подач. Атакующие удары | 2 |
| Практическое занятие № 22. Игровая практика. | 2 |
| Практическое занятие № 23. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону ОФП: упражнения на гибкость и силовой направленности |  |
| Практическое занятие № 24. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. ОФП  ***Текущий контроль* -** контрольный норматив по подачам | 4 |
| **Тема №8 Многоборье ГТО** | **Содержание учебного материала**  Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), метение гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка нормативов ГТО | **10** | ОК 04, ОК 06,  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий** | **10** |
| Практическое занятие № 25. Основы техники бега на100 м Техника низкого старта и стартового ускорения. | 2 |
| Практическое занятие № 26.Метение гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие, контрольный норматив | 2 |
| Практическое занятие № 27. Бег на длинные дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов | 2 |
| Практическое занятие № 28 Нормативы по силовой подготовке | 2 |
| Практическое занятие № 29 Тренировка нормативов ГТО.  ***Текущий контроль*** - контрольные нормативы ГТО | 2 |
| **Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт** | | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | | **2** |  |
| **Всего в семестре** | | **38** |  |
| **ВСЕГО** | | **66** |  |

*.*

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет *«*Спортивный зал*»*, оснащенный оборудованием:

раздевалки; тренерская, кладовая;

техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением Microsoft Windows 10Pro, Offise Standart 2016

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;

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

**3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143
2. Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:*  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| *В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:*  взаимодействовать с коллегами, руководством,  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;проявлять толерантность в рабочем коллективе,  психологические основы деятельности коллектива,  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Оценка составления и проведения комплекса ОРУ для группы,  комплекса упражнений по формированию телосложения и развитию основных физических качеств,  умения подбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики.  Сдача контрольных нормативов по гимнастике, легкой атлетике, техническим действиям спортивных игр.  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работ |