Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: [illegible]
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c67985100553586f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «1» 09 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор_____ Н.Г. Тимакова
«1» 09 2023г.

Введено в действие
Приказ № [illegible] от «1» 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация выпускника

Дизайнер

Форма обучения очная

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ № 308 от 5 мая 2022 г., ПООП утвержденной протоколом ФУМО по УГПС 54.00.00 от 31 августа 2021 г. №1.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:
Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

Председатель П(Ц)К: _____ /М.М.Миннибаева/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура в профессиональной деятельности является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 9	- 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; 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 173 часов:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 173 часов;
- в том числе в форме практической подготовки 0 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов;
- консультации – 0 часа;
- промежуточная аттестация 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**173**
в том числе:	
1. Основное содержание	**173**
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	167
2. Профессионально - ориентированное содержание	Не предусмотрено
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Контроль:	
контрольные работы (текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	6 (прак)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Виды легкой атлетики.				
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**11**	
	1.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3.	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4.	Изучение эстафетного бега 4 х 100 метров	2	
	5.	Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6.	Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	1	
	7.	Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8.	Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	2	
	3.	Изучение эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	4.	Закрепление эстафетного бега 4 по 400 м	2	
	5.	Совершенствование эстафетного бега 4 по 400 м	2	
	6.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	2	
	7.	Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	

Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Технические и беговые виды легкой атлетики.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	2.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	3.	Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4.	Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5.	Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6.	Изучение бега по пересеченной местности	1	
	7.	Закрепление бега по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала			
	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			ОК 08, ЛР 9
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**20**	
	1.	Закрепление передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	2	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	2	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	9.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	10.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	11.	Закрепление броска мяча после ведения	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2. Совершенствование техники элементов баскетбола	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия		**17**	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	2	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	1	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	1	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	9.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
	10.	Совершенствование броска мяча после ведения	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.3. Тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**11**	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	1	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	2	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	1	
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	2	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	1	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	
	7.	Закрепление выбивания мяча	1	
	8.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 3. Лыжная подготовка				ОК 08, ЛР 9
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**6**	

	1.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1	
	2.	Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
	3.	Закрепление подъемов в гору	1	
	4.	Закрепление спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	1	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**14**	
	1.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4	
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	4	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Критерии эффективности здорового образа жизни. Его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**14**	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3.	Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6.	Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	2	
	7.	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 4. Волейбол				

Тема 4.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 08, ЛР 9
	Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**10**	
	1. Изучение техники элементов волейбола	1	
	2. Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	1	
	3. Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	1	
	4. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	6. Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	7. Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	8. Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1	
	9. Закрепление нижней прямой подачи	1	
	10. Совершенствование нижней прямой подачи	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Закрепление элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 08, ЛР 9
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**21**	
	1. Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3	
	2. Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3	
	3. Изучение верхней и нижней передачи с водящим	2	
	4. Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	2	
	5. Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2	
	6. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2	
	7. Изучение нападающего удара	2	
	8. Совершенствование нижней прямой подачи.	2	
	9. Закрепление нападающего удара	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Совершенствование элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 08, ЛР 9
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, прима мяча снизу двумя руками. Игра с заданиями. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**7**	

	1.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	1	
	2.	Изучение нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	3.	Закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	2	
	4.	Изучение и закрепление верхней прямой подачи	1	
	5.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 5. Мини футбол.				
Тема 5.1. Техника элементов мини футбола	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Техника безопасности на уроках по мини футболу. Правила соревнований по мини футболу. Техника передачи мяча на месте и в движении.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**3**	
	1.	Закрепление передачи мяча наружной стороной стопы на месте и в движении.	1	
	2.	Совершенствование передачи мяча наружной стороной стопы в движении.	1	
	3.	Закрепление ударов по воротам.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 6. Легкая атлетика			**9**	
Тема 6.1. Бег на дистанцию 100 м.	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Техника бега на короткие дистанции			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**1**	
	1.	Совершенствование бега на дистанцию 100 метров.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.2. Изучение элементов технических и тактика беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 08, ЛР 9
	Техника метания гранаты			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2.	Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	2	
	4.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5.	Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	

Промежуточная аттестация - Зачет	**6**	
Промежуточная аттестация - Экзамен	не предусмотрено	
Консультации	не предусмотрено	
Всего:	**173**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;

ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д..

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. 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

2. Муллер А.Б. 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

3. Конеева Е.В. 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

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
Материалы курса обучения https://sdo.lmhpk.ru/resources/dd8bd58e-236c-4875-a482-3e99f16884ee

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: 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; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	*Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:* 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 Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации
Умения:		
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: 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; выполнять контрольные	*Характеристики демонстрируемых умений:* 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;	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Оценка результатов выполнения заданий промежуточной аттестации

нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	