



государственное автономное учреждение  
Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
**«КОЛЛЕДЖ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **54.01.20 Графический дизайнер** укрупнённой группы профессий и специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу основной программы и имеет практико-ориентированную направленность. В ходе преподавания учебной дисциплины осуществляются межпредметные связи с дисциплиной Безопасность жизнедеятельности, с профессиональными модулями ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна, ПМ.02 Создание графических дизайн - макетов, ПМ.03 Подготовка дизайн - макета к печати (публикации), ПМ.04 Организация личного профессионального развития и обучения на рабочем месте.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	описывать значимость своей профессии	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии
ОК 08	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 профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>64</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>64</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	62
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
	<b>Практические занятия</b>	<b>0</b>	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание		
	<b>Практические занятия</b>	<b>0</b>	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>62</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку»	2	
	2. Практическое занятие «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов»	2	
	3. Практическое занятие «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	1	
	4. Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	1	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке»	2	

	2.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	2	
	3.Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов»	1	
	4.Практическое занятие «Первая помощь при травмах и обморожениях»	1	
Тема 2.3. Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по гимнастике»	1	
	2.Практическое занятие «Общеразвивающие упражнения»	2	
	3.Практическое занятие «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	1	
	4.Практическое занятие «Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики»	2	
	5.Практическое занятие «Упражнения для коррекции зрения»	1	
	6.Практическое занятие «Упражнения для коррекции нарушений осанки»	1	
	7.Практическое занятие «Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов»	1	
	8.Практическое занятие «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	1	
Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару»	2	
	3.Практическое занятие «Обучение блокированию. Двусторонняя игра»	1	
	4.Практическое занятие «Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола»	1	
Тема 2.5. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	16	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча»	2	
	2.Практическая работа «Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)»	2	

	3.Практическое занятие «Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание»	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование тактических и технических действий в игре»	2	
	5.Практическое занятие «Обучение тактике нападения, тактике защиты»	2	
	6.Практическое занятие «Игра по правилам»	2	
	7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами»	2	
	8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»	2	
Тема 2.6. Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки»	2	
	2.Практическое занятие «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра»	2	
Тема 2.7. Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи»	2	
	2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды»	2	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	1.Практическое занятие «Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами»	2	
	2.Практическое занятие «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	2	
	3.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2	
	4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	2	
<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>64</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

#### **Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

#### **Оборудование открытого стадиона широкого профиля:**

стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Виленский М.Я. В44 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2015 (Среднее профессиональное образование)

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

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2014

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний	
<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p> <p>значимость профессиональной деятельности по профессии;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> <p>80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 4 (хорошо);</p> <p>70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 3 (удовлетворительно);</p> <p>менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий – 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p>	<p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий</p> <p>90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно</p>	<p>Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование,</p>

<p>составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;  реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;  описывать значимость своей профессии; 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 профессии</p>	<p>выполненных заданий  –  5 (отлично);  80 ÷ 89 % правильных ответов, правильно выполненных заданий  –  4 (хорошо);  70 ÷ 79% правильных ответов, правильно выполненных заданий  –  3  (удовлетворительно);  менее 70% правильных ответов, правильно выполненных заданий  –  2  (неудовлетворительно)</p>	<p>принятие нормативов</p>
--	--	----------------------------

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и Ниже	4,8 и Выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-220	190	210	170-190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже
			17	15	9-12	5	20	12-14	7
6	Силовые	Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже
			17	12	8-9	4	18	13-15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ЮНОШЕЙ  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге).	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
8.Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с).	7,3	8,0	8,3
9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
10.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВУШЕК  
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2.Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см).	190	175	160
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз).	20	10	5
6.Координационный тест – челночный бег 3x10м (с).	8,4	9,3	9,7
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
8.Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	До 9	До 8	До 7,5

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени.

2. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;
- подача мяча – произвольная форма;
- 2-х сторонняя командная игра.

3. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;
- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из-под кольца.