



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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 54.01.20 Графический дизайнер

Организация-разработчик: государственное автономное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж предпринимательства»

Разработчик:

Скворцов Д.С. - ГАУ КО «Колледж предпринимательства», преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании отделения общеобразовательных дисциплин. Протокол № 6 от «30» июня 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| 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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 47 |
| Объем образовательной программы | 47 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 45 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 0 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Осваиваемые компетенции |
|--|---|-------------|-------------------------------------|
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Содержание учебного материала | 1 | 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» | | |
| | Практические занятия | 0 | |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 1 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание | | |
| | Практические занятия | 0 | |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности | | 62 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 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 | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке» | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Имитационные упражнения для рук и ног с помощью | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------------|
| | амортизаторов» | | |
| | 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 | Содержание учебного материала | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 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 | Содержание учебного материала | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 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 | Содержание учебного материала | 16 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 16 | |
| | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника владения 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» | 1 | |
| | 6.Практическое занятие «Игра по правилам» | 0 | |
| | 7.Практическое занятие «Эстафеты с баскетбольными мячами» | 1 | |
| | 8.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча» | 1 | |
| Тема 2.6. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 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» | 0 | |
| Тема 2.7. Плавание | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 1.Практическое занятие «Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи» | 1 | |
| | 2.Практическое занятие «Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды» | 1 | |
| Тема 2.7. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 08 |
| | Практические занятия | 4 | |
| | 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» | 0 | |
| | 4.Практическое занятие «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса» | 0 | |
| Дифференцированный зачёт | | 2 | |
| Всего: | | 45 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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, 2018 (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. Палтиевич, Г.И. Погдаев. - 14-е изд., испр. - М.: ОИЦ «Академия», 2018

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, проектов, исследований.

| 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; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; 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; средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 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> | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| 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>составить план действия; определить</p> | <p>Количество правильных ответов, правильно выполненных заданий 90 ÷ 100 % правильных ответов, правильно выполненных заданий – 5 (отлично);</p> | Оценка выполнения практической работы, выполнения индивидуальных заданий, тестирование, принятие |

| | | |
|---|--|-------------------|
| <p>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>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>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 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 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 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 | | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| | | | | | 1300-1400 | | | | |
| 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 вися, кол- | 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 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | во раз (юноши), на низкой перекла-дине из вися лежа, кол-во (девушки) | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

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.Присидание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ногой). | 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.Присидание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ногой). | 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: | До 9 | До 8 | До 7,5 |

| | | | |
|---|--|--|--|
| -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов). | | | |
|---|--|--|--|

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.