

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»
г.Избербаш

Утверждаю
Директор

Адзиева С. М.
« 30 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Код и наименование специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в области культуры и искусства

входящей в состав УГС 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств

входящей в состав УГС 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств

Квалификация выпускника: дизайнер, преподаватель

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией психолого-педагогических дисциплин и физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии

 Гаджикулиева Ф.Г.
ФИО

« 30 » 08 2022 г.

Избербаш 2022

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ 05 Физическая культура** разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **54.02.01 Дизайн** (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы профессий **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2014г. № 1391, зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014, №34861
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД «Профессионально- педагогический колледж имени М. М.Меджидова»

Разработчик:

- Зейналов Иетдин Идаевич, руководитель физической культуры, преподаватель ГБПОУ РД «Профессионально- педагогический колледж имени М. М.Меджидова».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **54.02.01 Дизайн** (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общеобразовательные учебные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 232 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 116 часов;
самостоятельной работы обучающегося - 116 часов

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
в том числе:	
практические занятия	116
контрольные занятия	-
зачет	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	116
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Учебно-методический			22	
Тема 1.1. Методы и способы формирования умений и навыков средствами физической культуры	Содержание учебного материала			
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	3	Комплексы утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	4	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Практические занятия		12	
	1	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.		
	2	Выполнение физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	3	Выполнение физических упражнений для коррекции зрения.		
	4	Проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
	5	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	6	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Защита реферата о влиянии физических упражнений, направленных на профилактику и коррекцию физического здоровья. Демонстрация приёмов массажа и самомассажа.			

Раздел 2. Учебно-тренировочный		82	
Тема 2.1. Техника выполнения и методика обучения двигательным действиям на занятиях легкой атлетики	Содержание учебного материала		
	1	Бег и беговые упражнения.	
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	3	Метание гранаты.	
	4	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	42
	Практические занятия		
	1	Кроссовая подготовка. Кросс 1000 м (девушки) 2000 м (юноши) без учета времени.	
	2	Техника выполнения и методика обучения высокому и низкому старту.	
	3	Техника выполнения и методика обучения бегу на короткие дистанции: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на дистанцию 100 м; 800м.	
	4	Техника выполнения и методика обучения эстафетному бегу 4×100 м;	
	5	Техника выполнения и методика обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	6	Техника выполнения и методика обучения метанию гранаты.	
	7	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	
	8	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	
	Самостоятельная работа обучающихся		40
	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения и методики обучения высокого и низкого старта; передачи эстафетной палочки; прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; метания гранаты. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Проработка обязательной и дополнительной литературы по методике проведения занятий легкой атлетикой.		
Раздел 3 Спортивные и подвижные игры		96	

Тема 3.1 Баскетбол. Волейбол. Футбол.	Содержание учебного материала			
	1	Двигательные действия в баскетболе: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча, приемы овладения мячом, прием техники защиты.		
	2	Правила игры. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.		
	3	Двигательные действия в волейболе: стойки, перемещения, передача и прием мяча, подача, нападающий удар. Правила игры.		
	4	Техника безопасности на занятиях по волейболу.		
	5	Правила игры в футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке с разбега.		
	6	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Техника безопасности на занятиях по футболу.		
	Практические занятия		46	
	1	Техника выполнения и методика обучения ловли и передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	2	Техника выполнения и методика обучения передачи мяча на занятиях по баскетболу.		
	3	Техника выполнения и методика обучения броску: с места; в движении; прыжком на занятиях по баскетболу.		
	4	Техника выполнения и методика обучения приемам овладения мячом: вырывание; выбивание на занятиях по баскетболу.		
	5	Техника выполнения и методика обучения приемам защиты: перехват; накрывание на занятиях по баскетболу.		
	6	Игра в баскетбол по упрощенным и по правилам игры.		
	7	Техника выполнения и методика обучения стойкам и перемещениям на занятиях волейболу.		
	8	Техника выполнения и методика обучения приемам и передачам мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками; одной рукой в нападении на занятиях волейболу.		
	9	Техника выполнения и методика обучения подачи мяча: прямая снизу; прямая сверху на занятиях волейболу.		
	10	Техника выполнения и методика обучения нападающему удару на занятиях по волейболу.		
	11	Игра в волейбол по упрощенным и по правилам игры.		
	12	Остановка мяча грудью; обманные движения; отбор мяча у соперника подкатом; обводка соперника, зонная и персональная защита.		
	13	Двусторонняя игра		
	14	Подвижные игры с элементами различных видов спорта.		

	Самостоятельная работа обучающихся Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактическим мерам по предупреждению травматизма во время занятий спортивными играми. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в баскетбол. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технико-тактическим действиям в игре в волейбол. Изучение литературы по организации и проведения спортивных игр. Изучение правил игры в баскетбол. Изучение правил игры в волейбол.	50																			
Раздел 4. Гимнастика		32																			
Тема 4.1 Строевые упражнения. Акробатика	Содержание учебного материала <table><tr><td>1</td><td>Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.</td></tr><tr><td></td><td>Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.</td></tr></table> Практические занятия <table><tr><td>1</td><td>Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девочки).</td></tr><tr><td>2</td><td>Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.</td></tr><tr><td>3</td><td>Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.</td></tr><tr><td>4</td><td>Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.</td></tr><tr><td>5</td><td>Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.</td></tr><tr><td>6</td><td>Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.</td></tr><tr><td>7</td><td>Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.</td></tr></table> Самостоятельная работа обучающихся	1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.		Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.	1	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девочки).	2	Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.	3	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.	4	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.	5	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.	6	Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.	7	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.	16	
1	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами. Упражнения в равновесии.																				
	Висы и упоры. Акробатика. Опорный прыжок.																				
1	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающим упражнениям: в паре с партнером; с мячом, обручем (девочки).																				
2	Методика проведения комплексов упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.																				
3	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности шагов и бега; повороты; прыжки.																				
4	Техника выполнения и методика обучения упражнениям в висах и упорах на перекладине, гимнастической стенке.																				
5	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырку; стойке на лопатках, руках, голове.																				
6	Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку через козла.																				
7	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре.																				
		16																			

	Проработка обязательной и дополнительной литературы по профилактике и предупреждению травматизма во время занятий гимнастикой. Подбор специальных физических упражнений при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. Проработка обязательной и дополнительной литературы по технике выполнения элементов гимнастики. Проработка обязательной и дополнительной литературы по страховке и само страховке при выполнении технических элементов гимнастики.		
	Всего:	232	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

Спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи.

Оборудование:

козел гимнастический – 1;

перекладина гимнастическая – 1;

стенка гимнастическая – 2 на 5- 6 человек;

скамейка гимнастическая – 6 на 5- 6 человек;

скакалка;

мат гимнастический – 4 на 3-4 человека;

гимнастический подкидной мостик – 1;

обруч пластиковый;

щит баскетбольный – 4;

волейбольная стойка – 4;

сетка волейбольная - 2;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные – 1 на 3-4 человека;

планка для прыжков в высоту - 1,

стойка для прыжков в высоту - 2;

рулетка измерительная – 1;

набор инструментов для подготовки прыжковых ям - 1;

секундомер - 1;

аптечка - 1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010.

2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2010.

7. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Физическая культура.

8. Программа для образовательных учреждений СПО – М.: ДРОФА, 2009.

Дополнительные источники:

- 1.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- 2.www.edu.ru – Российский общеобразовательный портал
- 3.www.sportedu.ru/press/ Журнал теория и практика ФК
- 4.www.pedlit.ru- Педагогическая Библиотека
- 5.<http://www.1september.ru> Издательский дом "Первое сентября"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Зачетное занятие по овладению техникой движений: релаксационных, беговых и прыжковых. Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта. Выполнять контрольные упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); тест Купера — 12-минутное передвижение;
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции. Защита комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. Владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
основы здорового образа жизни	Зачетное занятие по определению состо-

	яния своего здоровья. Защита конспекта и индивидуального занятия физическими упражнениями направленного на формирование здорового образа жизни. Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики. Применять на практике приемы массажа и самомассажа.
--	--