

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.03.2022 09:12:18  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460eb

**Автономная некоммерческая организация  
профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**для специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)**

Челябинск 2021 г.

ОДОБРЕНО

На заседании ЦМК «Дизайн и реклама»

Протокол № 6 от 30 августа 2021 г.

Составлена в соответствии с ФГОС СПО к  
минимуму содержания и уровню  
подготовки выпускника по специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Председатель ЦМК:

Составитель:

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**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 344 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 172 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>166</i>
контрольные работы	<i>2</i>
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП выступления на соревнованиях	<i>172</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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
<b>Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Основы истории развития физической культуры в России. Особенности развития различных видов спорта. Психофункциональные особенности собственного организма. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.		2
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Легкая атлетика: 1.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования; 2. Совершенствование техники бега (старт, бег дистанции и по виражу); 3. Совершенствование эстафетного бега; 4. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега; 5. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 беговых шагов; 6. Совершенствование техники метания.	83	
	Контрольная работа Кросс, эстафета, бег с гандикапом.	1	
Самостоятельная работа обучающихся 1.Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	86		
<b>Тема 2. Основы здорового образа жизни</b>	Содержание учебного материала	2	
	1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Контроль и регулирование функционального состояния организма во время работы, оздоровительный эффект и совершенствование физических кондиций. Управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой профессионального общения. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказание		2

	первой помощи при травмах и несчастных случаях.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия 1. Упражнения по развитию глазомера. Профессиональная гимнастика для снятия усталости глаз. 2. Упражнения по стрельбе в стрелковом тире. 3. Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой. Подъем махом вперед, в сед ноги врозь. 4. Опорный прыжок. Совершенствование техники прыжка согнув ноги. 5. Акробатика. Совершенствование техники стойки на голове и руках из положения упор присев (силой). 6. Ручной мяч. 7. Лыжные ходы. Освоение техники перехода с одновременных ходов на переменные. Преодоление подъемов и препятствий. 5-6 км. 8 км. 8. Плавание.	83	
	Контрольная работа Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за голову (за 30 сек) Отжимания. Подтягивание на перекладине (юноши)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники игры в волейбол. Совершенствование техники игры в теннис.	86	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	-	
	<b>Всего:</b>	<b>344</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы. Перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры. Спортивные тренажеры. Аптечка для оказания медицинской помощи. Видеофильмы по основным разделам и темам учебной дисциплины «Физическая культура», комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Технические средства обучения: Мультимедийный компьютер, мультимедиапроектор, телевизор с универсальной подставкой, видеоманитофон с комплектом видеокассет

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения учебной дисциплины**

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2017. — 493 с.. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Юрайт, 2018. — 191 с. — Режим доступа: [www.biblioonline.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606](http://www.biblioonline.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606).
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2017. — 424 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A66694FBA438E).

Дополнительная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО /Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В.

Новаковского. — М.: Юрайт, 2017. — 125 с. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB08A6A705ECD9).

2. Лях, В.И. Физическая культура [Текст] 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений; базовый уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2016. - 255 с. : ил.

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения учебной дисциплины**

Для выполнения заданий, предусмотренных рабочей программой используются рекомендованные Интернет-сайты, ЭБС

Электронные образовательные ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс]: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал «Российское образование» // [Электронный ресурс]: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России // [Электронный ресурс]: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации // [Электронный ресурс]: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

5. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>

7. ЭБС ЮРАЙТ - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: Оценка за практическую работу  Промежуточный контроль: Контрольная работа  Итоговый контроль: Зачет