

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ СГКСТД
№118-1 от «01» 06.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

(по видам)

«общеобразовательный цикл»



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД, CN=Директор -
Санникова Татьяна Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2021.07.11 17:04:05+04'00'

Самара 2021 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой)

комиссией специальностей 54.02.01,

54.02.02 и профессии 54.01.20

Протокол № 11 от «28» 05.2021г.

Председатель ПЦК Таразанова Т.И.

Автор: Калинин А.В.

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол ПЦК № ____ от « ____ » ____ 20__ г

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 54.02.02 Декоративно – прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014г № 1389, приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА...	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура является предметом общеобразовательного цикла ППССЗ по специальности 54.02.02 Декоративно–прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета Физическая культура.

Учебный предмет реализуется, в том числе с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР), технологий дистанционного обучения (ДОТ).

В рабочей программе предусмотрено проведение практических занятий (практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности) в форме практической подготовки в виде выполнения отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета

В результате освоения учебного предмета, обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 177 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося -59 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППССЗ: не предусмотрено

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практических занятий	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
подготовка рефератов, докладов, кроссвордов	49
индивидуального проекта с использованием информационных технологий.	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профильное изучение общеобразовательной учебного предмета Физическая культура осуществляется отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 54.02.02 Декоративно–прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) Объем часов		Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	1	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта	2	1
	2 Физическая культура и личность профессионала		1
	3 Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		1
	4 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		1
	5 Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1
	Самостоятельная работа обучающихся.	14	
	Самостоятельная работа №1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	
	Самостоятельная работа №2: Основа здорового образа жизни, физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	Самостоятельная работа №3: Профилактика профзаболеваний.	2	
	Самостоятельная работа №4: Значение оздоровительных систем физического воспитания.	2	
	Самостоятельная работа №5: Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ГТО).	2	
	Самостоятельная работа №6: Правовые основы ФКиС.	2	
	Самостоятельная работа №7: Организация физического воспитания в учебном заведении		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	2
		Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	2
		Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.	2
	Практическое занятие №1 (в форме практической подготовки). Освоение техники специальных упражнений бегуна.		4
	Практическое занятие №2 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на короткие дистанции.		2
	Практическое занятие №3 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на средние дистанции.		2
	Практическое занятие №4 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на длинные дистанции.		4
	Практическое занятие №5 (в форме практической подготовки). Освоение техники прыжка в длину с места.		2
Раздел 2. Гимнастика.		16	
Тема 2.1 Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала		
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья	2
		Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).	2
	Практическое занятие №6 (в форме практической подготовки). Дыхательная гимнастика.		8

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Самостоятельная работа обучающихся.			
	Самостоятельная работа №8: Современное состояние физической культуры и спорта.		2	
	Самостоятельная работа №9: Физическая культура и личность профессионала.		2	
	Самостоятельная работа №10: Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		2	
	Самостоятельная работа №11: Сохранении творческой активности и долголетия.		2	
Раздел 3. Волейбол.			36	
Тема 3.1. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			2
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
	2	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практическое занятие №7 (в форме практической подготовки). Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.		4	
	Практическое занятие №8 (в форме практической подготовки). Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.		4	
	Практическое занятие №9 (в форме практической подготовки). Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.		2	
	Практическое занятие №10 (в форме практической подготовки). Освоение техники перемещения по площадке.		2	
	Практическое занятие №11 (в форме практической подготовки). Учебная игра.		4	
	Практическое занятие №12 (в форме практической подготовки). Учебная игра, судейство.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся.			

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	Самостоятельная работа №12: Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.		2	
	Самостоятельная работа №13: Современное состояние здоровья молодежи.		2	
	Самостоятельная работа №14: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		2	
	Самостоятельная работа №15: Двигательная активность.		2	
	Самостоятельная работа №16: Влияние экологических факторов на здоровье человека.		2	
	Самостоятельная работа №17: О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		2	
	Самостоятельная работа №18: Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.		2	
	Самостоятельная работа №19: Рациональное питание и профессия.		2	
Самостоятельная работа №20: Режим в трудовой и учебной деятельности.		2		
Раздел 4. Общая физическая подготовка.			20	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика.		Содержание учебного материала		
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Практическое занятие №13 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.		2	
	Практическое занятие №14 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений у шведской стенки.		2	
	Практическое занятие №15 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений с гантелями.		4	
	Практическое занятие №16 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.		2	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

		Самостоятельная работа обучающихся.		
		Самостоятельная работа №21. Активный отдых.	2	
		Самостоятельная работа №22. Вводная и производственная гимнастика.	2	
		Самостоятельная работа №23. Гигиенические средства оздоровления.	2	
		Самостоятельная работа №24. Материнство и здоровье.	2	
		Самостоятельная работа №25. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	
Тема 4.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		Содержание учебного материала	2	1
		Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек		
Раздел 5. Баскетбол.			23	
Тема 5.1 Спортивные игры.		Содержание учебного материала		
		Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
		Практическое занятие №17 (в форме практической подготовки). Освоение техники введения и передачи мяча.	2	
		Практическое занятие №18 (в форме практической подготовки). Освоение техники бросков мяча.	2	
		Практическое занятие №19 (в форме практической подготовки). Освоение техники перемещения по площадке.	2	
		Практическое занятие №20 (в форме практической подготовки). Освоение техники комбинационных действий.	4	
		Практическое занятие №21 (в форме практической подготовки). Учебная игра.	2	
		Практическое занятие №22 (в форме практической подготовки). Учебная игра. Судейство	2	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

		Самостоятельная работа №26: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	3	
		Самостоятельная работа №27: Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности.	2	
		Самостоятельная работа №28-29. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	4	
Раздел 6. Гимнастика.			6	
Тема 6.1 Атлетическая гимнастика.		Содержание учебного материала		
		Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		2
	Практическое занятие №23 (в форме практической подготовки). Метод круговой тренировки.		6	
Раздел 7. Волейбол.			14	
Тема 7.1. Спортивные игры.		Содержание учебного материала		
		Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
		Практическое занятие №24 (в форме практической подготовки). Освоение техники приема и передачи мяча сверху двумя рукам.	2	
		Практическое занятие №25 (в форме практической подготовки). Освоение техники приема и передачи мяча снизу двумя рукам.	2	
		Практическое занятие №26 (в форме практической подготовки). Освоение техники верхней и нижней подачи мяча.	2	
	Практическое занятие №27 (в форме практической подготовки). Освоение техники перемещения по площадке.	2		

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

		Практическое занятие №28 (в форме практической подготовки). Учебная игра.	6	
Раздел 8. Общая физическая подготовка.			18	
Тема 8.1 Ритмическая гимнастика.		Содержание учебного материала		
		Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
				2
		Практическое занятие №29 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
		Практическое занятие №30 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений у шведской стенки.	2	
		Практическое занятие №31 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений с гантелями.	4	
		Практическое занятие №32 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на развитие силы рук и ног.	2	
		Практическое занятие №33 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на мышцы спины и пресса.	2	
		Практическое занятие №34 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2	
		Практическое занятие №35 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на растяжку.	2	
		Практическое занятие №36 (в форме практической подготовки). Комплекс упражнений на развитие равновесия.	2	
Раздел 9. Легкая атлетика			8	
Тема 9.1. Кроссовая подготовка.		Содержание учебного материала		
		Решает задачи поддержки и укрепления здоровья		
		Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		2

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна»

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

		Беговые упражнения, бег на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования, бег 100 м., бег 2000 м. (Д) и 3000 м. (М). Умение технически правильно выполнять прыжок в длину с места.		2
		Практическое занятие №37 (в форме практической подготовки). Освоение техники специальных упражнений бегуна.	2	
		Практическое занятие №38 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на короткие дистанции.	2	
		Практическое занятие №39 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на средние дистанции.	2	
		Практическое занятие №40 (в форме практической подготовки). Освоение техники бега на длинные дистанции	2	
Дифференцированный зачет			4	
Всего			177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебного предмета в спортивном и тренажерном залах.

Оборудование зала: комплект мебели, таблицы, скамейки, шведские стенки, гимнастические маты; баскетбольные кольца; волейбольная сетка.

Технические средства обучения: музыкальный центр. Спортивный инвентарь: гири, гриф, секундомер, скакалка, гантели металлические, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, насос, стол для настольного тенниса, комплект для настольного тенниса, коврик гимнастический, обруч, эспандер. Аптечка для оказания первой помощи студентам и сотрудникам.

3.2. Информационное обеспечение

Для студентов

1. Голощанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. Пособие для студентов учеб. Заведений/Б.Р. Голощанов – 4-е изд., исп.- М. Издательский центр «Академия», 2015. - 312 с.

2. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. проф. Ф505 учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л., Кислицын, Р.Л. Палский центр «Академия» 2014- 176 с.

3. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учеб. заведений /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др./: под ред. С.Н. Попова – 4.-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2013. - 416с.

4. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 4-е изд.; стрер. -М: издательский центр «Академия», 2010. - 144 с.

5. Упражнения без оборудования. – М: эксмо, 2012-224с.- У67(Книга – тренер)

6. Спортивные игры: учеб. для студентов/В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас и др.: Подред. В.Д. Ковалека.- М: Просвещение, 1988. – 304 с.

Для преподавателей

1. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 93с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).

2. Колодинский Г.А Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодинский, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011. – 77с.:Ил.- (работаем по новым стандартам).

3. Саун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Учебное пособие/Э.И Саун- М: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К» 2009.-208 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (основные виды учебной деятельности)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; Умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; Умение выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Умение осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; Умение соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; Умение использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; Умение включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии
Знание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; Знание основных формирований двигательных действий и развития физических качеств; Знание способов закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Оценка выполненной самостоятельной работы Оценка практической работы, выполненной на практическом занятии.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только освоенные умения и усвоенные знания, но и развитие общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Использует умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.