

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
№109а от «01» 06.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

**программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих
«общеобразовательный цикл»**



C=RU, O=ГБПОУ СГКСТД,
CN=Директор - Санникова Татьяна
Александровна,
E=poo_sgkstd_su@samara.edu.ru
00f6e3fae9e654cbc1
2021.03.27 15:13:09+04'00'

Самара 2020 г.

ОДОБРЕНА
Предметной (цикловой)
комиссией
комиссией специальностей 54.02.01,
54.02.02 и профессии 54.01.20
Протокол № 11 от «28» 05.2020г.
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 профессии 54.01.20 Графический дизайнер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1543; профессиональным стандартом Графический дизайнер, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 января 2017 г. №40н, 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	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) разработанная в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет Физическая культура является предметом общеобразовательного цикла ППКРС по профессии 54.01.20 Графический дизайнер естественнонаучного профиля профессионального образования.

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.

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

В результате освоения учебного предмета, обучающийся должен:

- **уметь** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- **уметь** 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;
- **уметь** 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)
- **уметь** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
- **уметь** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
- **уметь** описывать значимость своей профессии

– **уметь** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии

– **уметь** 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

– **знать** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,

– **знать** основы здорового образа жизни

– **знать** 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.

– **знать** 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

– **знать** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

– **знать** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности

– **знать** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии

– **знать** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения

– **знать** 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.

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает формирование общих компетенций.

Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)	
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	

- ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

Объем образовательной нагрузки - 174 часа, в том числе:

- объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 172 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 2 часа;

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	174
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	172
в том числе:	
практические занятия/лабораторные занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося	2
в том числе:	
рефераты, индивидуальные творческие задания, индивидуальное проектное задание, выполнение графических работ, изготовление макета, исследовательская работа, работа с нормативной документацией	
Консультации	0
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности		
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	2
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	
	2. Сущность и ценности физической культуры.	
	3. Социально-биологические основы физической культуры.	
	4. Основы здорового образа и стиля жизни.	
	Практическое занятие №1 Выполнение комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	12
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	1. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	
	2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	
	3. Особенности физической и функциональной подготовленности.	
	4. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	
	5. Подвижные игры.	
	Практическое занятие №2 Выполнение построений, перепостроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	16
	Практическое занятие №3 Выполнение подвижных игр различной интенсивности.	20
Зачет		1
Тема 2.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

		стадионе и пересеченной местности.	
	2.	Эстафетный бег.	
	3.	Техника спортивной ходьбы.	
	4.	Прыжки в длину.	
	Практическое занятие № 4 Выполнение, закрепления и совершенствования техники двигательных действий.		24
Тема 2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	1.	Баскетбол (перемещение по площадке, передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу). Ловля мяча; двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	
	2.	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке, подача мяча, прием мяча, передача мяча, нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Групповые и командные действия игроков.	
	3.	Бадминтон. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	
	4.	Настольный теннис. Стойки игрока, способы держания ракетки горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения, технические приемы, тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	
	Практическое занятие №5 Выполнение технико-тактических приемов спортивных игр.		45
	Самостоятельная работа № 1 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		1
Зачет			1
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика (юноши)	Содержание учебного материала		
	1.	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	
	2.	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	
	3.	Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных	

Изменение № _____ «_____» _____ 20__ г.

	групп.	
	Практическое занятие №6 Выполнение упражнений на тренажерах, с отягощениям.	16
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
	1. Лыжная подготовка. Бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход, попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	
	2. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	3. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км. (девушки), до 10 км. (юноши).	
	Практическое занятие №7 Совершенствование основных элементов лыжной техники.	16
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (разрабатывается с учетом специфики профессиональной деятельности укрупненной группы специальностей/ профессий)		
Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	
	1. Прикладные виды спорта.	
	2. Прикладные умения и навыки.	
	3. Оценка эффективности профессионально прикладной физической подготовки (ППФП).	
	Практическое занятие №8 Самооценка эффективности ППФП.	8
	Самостоятельная работа №2 Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	1
Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	1. Строевая подготовка.	
	2. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	
	Практическое занятие №9 Выполнение основных приемов строевой подготовки.	9
Консультации		0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Объем образовательной нагрузки		174

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Для военно-прикладной подготовки: полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение Основные источники

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учеб. для вузов / Г.С. Ильинич. – М.: Гардарики, 2013. – 366 с.

2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учеб. для вузов / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.

3. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: Б.И. Мишин – М.: Издательский центр «Академия» 2011. – 204 с.

4. Решетников, Н.В., Физическая культура [Текст]: учеб. для средних специальных учебных заведений 2-е изд / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Высш. Образование, 2012. – 167с.

Дополнительные источники

1. Гриднев, В.А. Аэробика – идеальная фигура [Текст]: метод, пособие / В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова. - Тамбов Изд-во Тамбовский гос. техникум, 2008. – 44с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики воспитания [Текст]: метод. рекомендации / О.В. Бартош. – Владивосток.: Изд-во МГУ им. Адм.Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: метод. рекомендации. - М.: Маркетинг, 2016. - 159 с.
4. Черенкова С.Л. Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст]: / С.Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2012. – 205 с.
5. Белов, В.И., Михайлович, Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетия / [Текст]: В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович.- М., 2000. – 111 с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры / [Текст]: М.Н. Жуков – М., 2002. – 142 с.
7. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего образования» от 1 дек. 1999 г. № 1025

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код ОК, ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжков в длину. -спортивные игры: 1.оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); 2. оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; -аэробика (девушки): оценка техники выполнения комбинаций и связок; -атлетическая гимнастика (юноши): .оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;

		-лыжная подготовка: .оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов
умеет выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	оценка самостоятельного проведения студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами
знает о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	оценка выполнения студентом функций судьи
знает основы здорового образа жизни	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	проверка результатов спортивной подготовки для осуществления профессиональной деятельности

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций (ОК)
1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	14	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
2.	Общая физическая подготовка	38	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
3.	Легкая атлетика	24	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
4.	Спортивные игры	48	Групповая работа	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
5.	Атлетическая гимнастика (юноши)	16	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
6.	Лыжная подготовка	16	Самостоятельное проведение студентам фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
7.	Сущность и содержание профессионально	8	Самостоятельное проведение студентам	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06,

	прикладной физической подготовки (ППФП) в достижении высоких профессиональных результатов		фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества различными спортивными средствами	ОК 07, ОК 08
8.	Военно-прикладная физическая подготовка	9	Групповая работа	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08