**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ**

**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ РК «КЕРЧЕНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
| Введено в действие  приказом директора  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Зам. директора по ур  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Казак |

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023г.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель методсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Казак | Рассмотрено и одобрено на заседании предметной цикловой комиссии  профессиональных дисциплин сферы обслуживания  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.  Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Р.Г.Педант |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральногогосударственного образовательного стандарта среднего профессионального образования,с учетом примерной основной образовательной программы специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) , укрупненная группа 54.00.00 Изобразительные и прикладные виды искусств,с учетом примерной основной образовательной программы специальности54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Керченский политехнический колледж»

Разработчики:

Кобелев Евгений Викторович-преподаватель

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6**  **12** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **13** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 8 | 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  специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

**Личностные результаты.** У выпускника, освоившего образовательную программу, должны быть сформированы личностные результаты реализации программы воспитания (далее – ЛР) в соответствии с Рабочей программой воспитания, входящей в состав настоящей образовательной программы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | **ЛР 2** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Объем образовательной программы** | **180** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **176** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **180** |
| в том числе: | |
| практические занятия | 176 |
| **Самостоятельная работа** | **-** |
| **Промежуточная аттестация в форме** дифференцированного зачета  4,6,8 семестр | **6** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименованиеразделовитем** | **Содержание учебного материала, лабораторные занятия, практические занятия,самостоятельнаяработаобучающихся,курсоваяработа(проект)** | | | **Объем часов/**  **в т.ч. в форме практической подготовки** | **Кодыформируемых**  **компетенций** |
| ***1*** | ***2*** | | | ***3*** | ***4*** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ** | | | | **2** |  |
| * 1. **Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | ОК 8 |
| 1 | | Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.Средства физической культуры в регуляции работоспособности.  Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры | **2** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** | | | | **34** |  |
| **Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **6** |
| 1 | | Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения | 6 |
| **Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **12** |
| 2 | | Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут | 6 |
| 3 | | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины. | 6 |  |
| **Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега** | **Содержание учебного материала:** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 4 | | Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП | 4 |
| 5 | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | 4 |
| **Тема 2.4.Эстафетный бег 4х100.**  **Челночный бег.** | **Содержание учебного материала:** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 6 | | Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег | 4 |
| **Тема 2.5.Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках** | **Содержание учебного материала:** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **6** |
| **7** | | Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость. | 6 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | **36** |  |
| **Тема 3.1.Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 8 | | Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП | 4 |
| **Тема3.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 9 | | Выполнение комплекса упражнений по ОФП | 4 |
| 10 | | Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча после отскока от сетки. | 4 |
| **Тема3.3.Нижняя прямая и боковая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 11 | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног | 4 |
| **Тема3.4.Верхняя прямая подача. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 12 | | Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.Комплексы упражнений по ОФП | 4 |
| **Тема3.5.Тактика игры в защите и нападении** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 13 | | Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча | 4 |
| **Тема3.6.Основы методики судейства** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **2** |
| 14 | | Отработка навыков судейства в волейболе | 2 |
| **Тема 3.7.Контроль выполнения**  **тестов по волейболу** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **10** |
| 15 | | Выполнение передачи мяча в парах | 2 |
| 16 | | Подача мяча по зонам | 2 |
| 17 | | Игра по упрощённым правилам волейбола | 2 |
| 18 | | Игра по правилам (по семестрам) | 4 |
| **Раздел 4. Баскетбол** |  | | | **40** |  |
| **Тема4.1**.**Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 19 | | Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног Комплексы упражнений по ОФП. | 4 |
| **Тема4.2.Передачи мяча. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 20 | | Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | 4 |
| **Тема4.3.Ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **6** |
| 21 | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. | 6 |
| **Тема4.4.Техника штрафных бросков. ОФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **6** |
| 22 | | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног | 6 |
| **Тема4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **12** |
| 23 | Игра по упрощенным правилам баскетбола | | 6 |
| 24 | Игра по правилам | | 6 |
| **Тема4.6**. **Практика судейства в баскетболе** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 25 | Практика в судействе соревнований по баскетболу | | 2 |
| 26 | Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка» (простейшие элементы баскетбола) | | 6 |  |
| **Раздел 5. Гимнастика. ППФП** | | | | **22** |  |
| **Тема 5.1.Строевые приемы** | **Содержание учебного материала** | | | - | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **2** |
| 27 | Отработка строевых приёмов | | 2 |
| **Тема 5.2.**  **Техника акробатических упражнений.** | **Содержание учебного материала** | | | - | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 28 | Отработка техники акробатических упражнений | | 4 |
| **Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши).Гиревой спорт** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 29 | Разучивание и выполнение упражнений с гирями | | 4 |
| **Тема 5.4.Упражнения на бревне (девушки). ППФП** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **4** |
| 30 | Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика | | 4 |
| **Тема5.5.Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 31 | Выполнение комплекса ОРУ | | 2 |
| 32 | Контроль комбинации по акробатике (по курсам) | | 2 |
| 33 | Контроль комбинации на бревне, брусьях (по курсам) | | 2 |
| 34 | Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту ППФП | | 2 |
| **Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика** | | | | **44** |  |
| **Тема.6.1.Игровая стойка, основные удары в бадминтоне** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 35 | Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики | | 8 |
| **Тема 6.2. Подачи** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 36 | Отработка подач | | 8 |
| **Тема 6.3. Нападающий удар** | **Содержание учебного материала:** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **8** |
| 37 | Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш» | | 8 |
| **Тема 6.4**. **Судейство соревнований по бадминтону** | **Содержание учебного материала** | | | **-** | ОК 8 |
| **Практические занятия** | | | **16** | ОК 8 |
| 38 | Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону | | 4 |
| 39 | Контроль техники подач, ударов справа, слева | | 4 |
| 40 | Контроль техники игры: одиночные, парные игры | | 4 |
| 41 | Игра по правилам (по семестрам) | | 4 |
| **Промежуточная аттестация** | дифференцированный зачет  4,6,8 семестр | | | **6** |  |
| **Всего** | | | | **180** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины ( полоса препятствий, ворота футбольные, беговая дорожка, поле для игр)

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный-, щит баскетбольный навесной-1копл., ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)-1, кольца баскетбольные-2, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)-1, табло игровое (электронное)-1, мяч баскетбольный №7 массовый-10, мяч баскетбольный №7 для соревнований-2, мяч баскетбольный №5 массовый-2, мяч футбольный №4 массовый-6, мяч футбольный №5 массовый-4, мяч футбольный №5 для соревнований-2, насос для накачивания мячей с иглой-1, жилетки игровые-13, сетка для хранения мячей-3,

конус игровой-6.

Гимнастика

Стенка гимнастическая-4, скамейка гимнастическая-6, комплект матов гимнастических №2-1, модуль гимнастический многофункциональный-1, кронштейн навесной для канатов-1, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)-1, коврик гимнастический-13, палка гимнастическая №3-13, обруч гимнастический №2-10, скакалка гимнастическая-15.

Легкая атлетика

граната для метания-5

Ядро для толкания-1

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная-1, брусья навесные-1, снаряд «доска наклонная»-1, горка атлетическая-1, комплект гантелей обрезиненных 90 кг-1, эспандер универсальный-4, лестница координационная (12 ступеней)-1, комплект медболов №3-1.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал-10, весы напольные-1, сантиметр мерный-4, комплект для соревнований №1-1, аппаратура для музыкального сопровождения-1, − ноутбук с лицензионным программным обеспечением(AstraLinuxCommonedition релиз Орел) (ведение мониторингов и иных документов)-1

Прочее

Аптечка медицинская-1, сетка заградительная-2

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

* + 1. Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

**3.2.1. Обязательные печатные издания**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2020. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

**3.2.2.Электронные издания**

1. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

**3.2.3.Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

Ягодин, В. В.  Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

# **Интернет ресурсы**

Сайт учителей физкультуры <https://fizkulturana5.ru/>

Информационный проект по физической культуре и спорту <https://www.fizkult-ura.ru/>

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| ***Знания***  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | *Демонстрация знаний*  обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности | Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях |
| ***Умения***  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 специальности;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | *Демонстрация умений:*  обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;  выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | Оценка результатов выполнения практическихзаданий  Экспертное наблюдение за ходом выполнения практическихзаданий |