

Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
ОГПОБУ «БКИ»
от «29» июня 2023 г.
№ 103-о/с



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности **54.02.01** Дизайн (по отраслям).

(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

Биробиджан
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Минпросвещения России от 05.05.2022 № 380 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 25.07.2022. Регистрационный № 69375.)

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:
Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ 05. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по виду: организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код и наименование формируемых компетенций	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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 специальности.	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	70
в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	66
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	4

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Тема 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Составление комплекса корригирующей гимнастики для типа осанки, выявленной в процессе исследования на занятии. Для выбора упражнений и составления комплекса используется рисунки примерных комплексов для всех типов осанок.

Тема 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Тема 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Упражнения из положения вниз головой (стойки на голове и т.д.); упражнения с задержкой дыхания, натуживанием; упражнения со статическим напряжением; упражнения с резким ускорением темпа.

Тема 4. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Статистические и динамические дыхательные упражнения.

Тема 5. Атлетическая гимнастика.

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений.

Упражнения с преодолением веса собственного тела. Отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упор. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия. Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями. Упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой, с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением).

Тема 6. Работа на тренажерах.

Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 1. Бег с низкого и высокого старта.

Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.

Тема 2. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.

Чередование ходьбы, бега и прыжков. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Раздел 3. Ритмическая гимнастика. Акробатика.

Тема 1.Круговая тренировка.

Многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.

Тема 2.Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений.

Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами).

Тема 3.Акробатическая подготовка

Обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 1. Настольный теннис.

Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.

Тема 2.Дартс.

Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовление, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».

Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Тема 1.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений.

Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.

Тема 2.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительная ходьба и бег.Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Объем часов	Домашнее задание	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
3 Семестр (30ч.)				
Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. (19ч.)				
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		ОК 8.
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1		

3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	отработать упражнения
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	отработать упражнения
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	отработать упражнения
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1	
9	Дыхательная гимнастика.	1	
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1	отработать упражнения
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1	
12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1	
13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1	отработать упражнения
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.	1	
15	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения.	1	отработать упражнения
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным	1	

	отягощением.			
17	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением)	1	отработать упражнения	
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1		
19	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1		
Раздел 2. Легкая атлетика. (6ч.)				
20	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 x 10.	1		ОК 8.
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1		
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1		
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1		
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1		
25	Специальные беговые упражнения.	1	отработать упражнения	
Раздел 3. Ритмическая гимнастика. Акробатика. (12ч.)				
26	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1		ОК 8.
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1		
28	Зачёт	1		
29	Зачёт	1		
4 семестр (40ч.)				
30	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1		ОК 8
31	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	отработать упражнения	

32	Разучивание и совершенствование упражнения, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1		
33	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1		
34	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	1		
35	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	отработать упражнения	
36	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1		
37	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	отработать упражнения	
Раздел 4. Спортивные игры. (6ч.)				
38	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1		ОК 8.
39	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	1	отработать упражнения	
40	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1		
41	Дартс. Правила игры и судейства.	1		
42	Отработка отдельных элементов: изготовление, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	отработать упражнения	
43	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков»	1		
Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. (26ч.)				
44	Разучивание и совершенствование	1		ОК 8.

	выполнения прикладных гимнастических упражнений.		
45	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий .	1	
46	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений.	1	отработать упражнения
47	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.	1	
48	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	отработать упражнения
49	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1	
50	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости	1	отработать упражнения
51	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	
52	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	отработать упражнения
53	Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	1	
54	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	1	
55	Совершенствование приемов самомассажа.	1	
56	Проведение студентами фрагментов занятий	1	
57	Аэробика.Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	отработать упражнения
58	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений. с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1	
59	Сдача контрольных нормативов.	1	

60	Сдача контрольных нормативов.	1		
61	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	отработать упражнения	
62	Оздоровительная ходьба и бег.	1		
63	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
64	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
65	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	отработать упражнения	
66	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1		
67	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1		
68	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1		
69	Дифференцированный зачет.	1		
70	Дифференцированный зачет.	1		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины проводится в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания,
- специально оборудованные секторы для прыжков и метаний,
- спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры, экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.),
- шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные образовательные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба
2. Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>, свободный (дата обращения:19.11.2018).
3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный (дата обращения:19.11.2018).
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: [https:// www.olympic.ru/](https://www.olympic.ru/), свободный (дата обращения:19.11.2018).
5. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: [https:// www.nsportal.ru/](https://www.nsportal.ru/).
6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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 профессии.	Тестирование, Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств, Оценка заданий при проведении текущего контроля промежуточной аттестации (дифференцированный зачет).