

**АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Физическая культура»**

Специальность среднего  
профессионального образования  
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»  
углубленной подготовки в культуре и искусстве

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

Автор-составитель программы: к.пед.н., доц. Беланов А.Э., Чернышев В.А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка), протокол № 1 от «01» марта 2021 г.

## Содержание

<b>1. Паспорт программы дисциплины:</b>	
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины .....	4
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
<b>3. Условия реализации программы дисциплины</b>	
3.1. Образовательные технологии .....	11
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	11
3.3. Информационное обеспечение обучения .....	11
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>12</b>

## 1. Паспорт программы дисциплины

### «Физическая культура»

#### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

#### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (БД.06), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

#### 1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на:

- формирование **общих компетенций**:

ОК 10 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

**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;

**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 общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами 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;

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов,  
самостоятельной работы обучающегося 39 часа.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	78
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	76
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	39
<b>Форма промежуточной аттестации по дисциплине:</b> 1 семестр 2 семестр	Зачет Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>Семестр 1</b>		
<b>Введение</b>	<b>Лекция:</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	2
<b>Тема 1.1 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту</b>	<b>Практические занятия:</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практическая часть: Фазы прыжка. Факторы, влияющие на длину прыжка. Правила техники безопасности при выполнении прыжка. Выполнять подготовительные упражнения для выполнения прыжка в длину. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки с места толчком одной ноги. Прыжки с одного и двух шагов. Спортивные и подвижные игры. Техника выполнения прыжка в целом. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Оздоровительный бег.	4
<b>Тема 1.2 Метание гранаты. Толкание ядра</b>	<b>Практические занятия:</b> Значение метания гранаты для развития и совершенствования разнообразных физических качеств и навыков. Прикладное значение метания гранаты. Техника безопасности при метании гранаты. Подготовка гранат для метания. Подготовительные и имитационные упражнения. Держание гранаты. Метание с места. Выполнение основных фаз метания в движении: подготовка к броску, отведение руки со снарядом и «обгон снаряда», скрестный шаг, финальное усилие. Выполнение контрольного норматива. Техника безопасности при толкании ядра. Способы держания ядра. Выталкивание ядра. Работа ног при толкании ядра с места. Развитие физических качеств при помощи специальных упражнений необходимых для толкания ядра. Выполнение контрольного норматива	5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Туристические походы.	2
<b>Тема 1.3 Бег на короткие дистанции Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> Значение бега для организма, как упражнения, аэробного характера. Оздоровительное влияние бега. Принимать положение низкого старта. Выполнять старт и стартовое ускорение. Особенности бега по дистанции. Финиширование. Специальные упражнения бегуна. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100м и 500м; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	5

	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Терренкур	2
<b>Тема 2.1 Техника перемещений. Стойки в нападении и защите</b>	<b>Практические занятия:</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Практическая часть: Разметка и размеры волейбольной площадки. Перемещение приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком, спиной вперед, остановки (скачком, прыжком). Низкая, средняя, высокая стойки. Стартовые стойки (устойчивая, основная, неустойчивая). Подвижные игры в волейбол	6
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Волейбол.	2
<b>Тема 2.2 Изучение технических элементов. Тактика игры</b>	<b>Практические занятия:</b> Классификация передач. Стойки, принимаемые перед выполнением передач. Детали техники подач. Условия подбрасывания мяча. Передача двумя руками сверху и снизу, с отскоком от стены (расстояние 1.5м, высота нижней кромки 2м 30см). Передача мяча над собой сверху, снизу. Элементы техники нижней боковой подачи. Подвижные игры для игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов. Подача, нападающий удары, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	7
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Бадминтон.	4
<b>Тема 3.1 Основы техники баскетбола</b>	<b>Практические занятия:</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Практическая часть: Спортивная игра баскетбол в системе физической культуры учащихся. Бег приставными шагами, остановка шагом, прыжком, Повороты на месте. Передвижение в защитной позиции. Ловля и передача мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой, из-за головы двумя руками, снизу одной рукой, с отскоком от пола. Подвижные игры с элементами техники баскетбола	5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Гандбол.	4
<b>Тема 3.2 Техника бросков и ведения мяча. Тактика игры</b>	<b>Практические занятия:</b> Правила игры в баскетбол. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, от груди двумя руками. То же после выполнения двух шагов. Ведение мяча правой, левой рукой в различном темпе, в сочетании с выполнением двух шагов. Штрафные броски. Выполнение контрольных нормативов. Тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2

	Физические упражнения в режиме дня.	
<b>Зачет</b>		2
<b>Семестр 2</b>		
<b>Тема 4.1 Основы передвижения на лыжах</b>	<b>Практические занятия:</b> Теоретическая часть Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Практическая часть: Значение лыжной подготовки для организма человека. Основные движения лыжника. Требования безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Индивидуальный подбор лыж. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Выполнение стойки лыжника. Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже под уклон. Передвижение скользящим шагом, держа палки за середину. Основы техники попеременно-двухшажного хода. Прохождение отрезков: юноши 600м, девушки 300м. Подвижные игры на лыжах	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Лыжные прогулки	3
<b>Тема 4.2 Основы техники лыжных ходов</b>	<b>Практические занятия:</b> Силы, действующие на лыжника при передвижении, при спусках, подъёмах. Подъёмы «лесенкой», «полуёлочкой». Спуски в основной, средней, низкой стойке. Торможения «плугом», «полуплугом», «упором». Прохождение отрезков: юноши 800м, девушки 450м. Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольных нормативов. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	6
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Коньки	3
<b>Тема 5.1 Начальное изучение элементов акробатики</b>	<b>Практические занятия:</b> Теоретическая часть: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Практическая часть: Юноши. Строевые упражнения на месте по разделениям и в целом. Перестроения на месте и в движении. Ходьба обычным и строевым шагом. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатика: перекаты вперёд, назад; кувырки вперёд и назад, в группировке из различных исходных положений; стойки на лопатках, на голове, на руках. Девушки. Строевые упражнения, ходьба, общеразвивающие упражнения, кувырки такие же, как у юношей. Акробатические упражнения: стойки на лопатках, на голове; равновесия на одной ноге, боковое, полушпагат. Вольные упражнения Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением,	5

	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Атлетическая гимнастика	4
<b>Тема 5.2 Упражнения на гимнастических снарядах</b>	<b>Практические занятия:</b> Юноши. Опорный прыжок через козла в длину, способом «ноги врозь». Низкая перекладина: вис стоя, хватом сзади прогнувшись; упор стоя, оборот назад в упор верхом. Верхняя перекладина: подтягивание; подъём переворотом в упор верхом, мах дугой, соскок. Брусья: размахивание в упоре на предплечьях, махом вперёд, сед «ноги врозь», кувырок вперёд, «ноги врозь», перемах во внутрь, из размахивания в упоре, соскок махом назад. Выполнение контрольных нормативов. Девушки. Опорный прыжок: прыжок через козла в ширину, способом «ноги врозь». Брусья разной высоты: вис на верхней жерде, размахивание изгибами. Вис присев на нижней, держась за верхнюю жердь, из вися присев, вис лежа на нижней жерде, поворот на бедре в угол, сидя на нижней из угла встать, равновесие на нижней жерде, хватом за верхнюю поперёк и параллельно. Выполнение контрольных нормативов	6
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Аэробика.	3
<b>Тема 6.1 Основы техники плавания</b>	<b>Практические занятия:</b> Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Поведение неумеющего плавать, оказавшегося в воде. Проверка плавательной подготовленности занимающихся. Статическое и динамическое плавание. Упражнения для освоения с водой. Стартовый прыжок. Старт из воды. Техника выполнения простых (горизонтальных) поворотов. Поворот кувырком вперёд	6
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Слайд-аэробика.	2
<b>Тема 6.2 Техника плавания способом брасс</b>	<b>Практические занятия:</b> Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде. Положение туловища и головы. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Согласование движений. Подвижные игры в воде. Положение туловища и головы при плавании на спине. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Согласование движений.	4
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физические упражнения в режиме дня. Аква-аэробика	2
<b>Тема 6.3 Техника плавания способом кроль</b>	<b>Практические занятия:</b> Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и в воде. Положение туловища и головы. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Согласование движений. Подвижные игры в воде	5
	<b>Самостоятельная работа:</b> Индивидуальные домашние задания. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2

	Физические упражнения в режиме дня. Водное поло	
<b>Зачет</b>		2
<b>ВСЕГО:</b>		<b>117</b>

### 3. Условия реализации программы дисциплины

#### 3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, используются активные и интерактивные формы обучения.

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### 3.3. Информационное обеспечение обучения

##### Основная

1. Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 классов, ДРОФА, 2017

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2017.— 120 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.— ЭБС «IPRbooks»

##### Дополнительная

1. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107084.html> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### Электронные ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <http://fizkulturnica.ru/>
3. <http://www.kazedu.kz/>
4. <http://sport-men.ru/>
5. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, 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>
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>- 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;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательные тесты по общей физической подготовке</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- зачет</li> </ul>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательные тесты по общей физической подготовке</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- зачет</li> </ul>

профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;	
--	--

<b>Результаты обучения (освоенные компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 10 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование умений и знаний естественнонаучных дисциплин ФГОС среднего общего образования в профессиональной деятельности для объяснения явлений окружающего мира, восприятия информации профессионально значимого содержания, получаемой из СМИ, ресурсов Интернета, специальной и научно-популярной литературы</li> <li>– применение естественнонаучных знаний в профессиональной деятельности и повседневной жизни для обеспечения безопасности жизнедеятельности;</li> <li>грамотного использования современных технологий; охраны здоровья, окружающей среды</li> <li>– использование умений и знаний гуманитарных и социально-экономических дисциплин ФГОС среднего общего образования в профессиональной деятельности для формирования эстетических вкусов, потребностей, гражданской идейно-нравственной позиции</li> <li>– способность и готовность к взаимодействию и социальной адаптации; готовность к трудовой деятельности</li> <li>– наличие навыков самоорганизации и саморазвития; информационных умений и навыков</li> <li>– развитие логического мышления, пространственного воображения, алгоритмической культуры, критичности мышления на уровне, необходимом для профессиональной деятельности, продолжения образования и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обязательные тесты по общей физической подготовке</li> <li>-сдача контрольных нормативов</li> <li>-зачет.</li> </ul>

	самообразования способность использовать инострannую профессиональную лексику, вести беседу на иностранном языке в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях, соблюдая нормы речевого этикета	
--	---	--

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

#### ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

#### ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20\_\_ - 20\_\_ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения