

**Министерство культуры Новосибирской области
Барабинский филиал
государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Новосибирской области
Новосибирский областной колледж культуры и искусств**

Рабочая программа учебной дисциплины

ОД.01.06. Физическая культура

по специальности

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Углублённая подготовка

Барабинск 2023

Рассмотрено на заседании
предметно-
цикловой комиссии
гуманитарных и
социально-
экономических
дисциплин

протокол № 6 от 14.06.2023 г.

Рабочая программа по дисциплине
разработана на основе Федерального
Государственного образовательного
стандарта по специальности 54.02.02
Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы (по видам),
утвержденного приказом
Министерства образования и науки
Российской Федерации от 27 октября
2014 г. N 1389
(ред. от 13.07.2021)

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий учебной частью
Смык Т.В.
«14» июня 2023 г.

Разработчик:

Трофименко Л.В. преподаватель Барабинского ИЛИАЛА ГАПОУ НСО
«НОККиИ»

Рецензенты: Галай И.А., преподаватель кафедры педагогики Куйбышевского
филиала Новосибирского государственного педагогического университета,
доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), укрупнённой группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств по направлению культура и искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общеобразовательному циклу базовой подготовки (ОД.01.06).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен знать/уметь:

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.

В соответствии с ФГОС по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) учебная дисциплина ОД.01.06.

Физическая культура участвует в формировании следующих общих (ОК):

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

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **240 часов**, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160 часов**;
самостоятельной работы обучающегося **80 часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	240
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	46
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрена)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	80
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрена)</i>	-
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> .	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Роль Физической культуры. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	1
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.	Содержание учебного материала	1	1
	1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.		
	2. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.		
	3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
Самостоятельная работа обучающихся: Составление плана текста		8	
Тема 1.2 Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	Содержание учебного материала	4	1
	1. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.		
	2. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Поиск необходимой информации в учебной и дополнительной литературе.	8	
Тема 1.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Содержание учебного материала	4	1
	1. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий.		
	2. Формирование индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений. Способы закаливания и его значение для организма.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы №1 по теме«Основы здорового образа жизни»	2	
	Практические занятия Проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспектирование	8	
Раздел 2.Практическая часть			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	14	2
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	2. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м;		
	3. Бег по прямой с различной скоростью,		
	4. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),		
	5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;		
	6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;		
	7. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: бег 30 м, с	4	
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: челночный бег 3х10 м, с			
Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: прыжки в длину с места, см			

	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: наклон вперед из положения стоя, см		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения к выступлению. Повторная работа над учебным материалом.	8	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	2
	1 Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		
	2 Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	3 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.		
	4 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: юноши — 3 км, девушки — 2 км	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана и тезисов ответа	8	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	2
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	2. 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).		
	3. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	4	

	функциональных возможностей своего организма: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)		
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения	8	
Тема 2.3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	22	2
	1. 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 и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой: учебная игра в волейбол	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ответы на контрольные вопросы	8	
Тема 2.4 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	24	2
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Лабораторные работы(не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической	8	

	культурой: учебная игра в баскетбол. Выполнение приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки: действия игрока в защите (личная, командная).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторная работа над учебным материалом	8	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	10	2
	1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Дыхательная гимнастика.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений атлетической гимнастики: поднимание гири, сгибание/разгибание рук с гантелями, лазание по канату, подтягивание на перекладине.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление таблицы для систематизации учебного материала	8	
Тема 2.5. Спортивная аэробика	Содержание учебного материала	10	2
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд..		
	2. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто		
	3. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Самоконтроль за состоянием здоровья.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия Выполнение индивидуально подобранных композиций ритмической и аэробной гимнастики. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения: преодоление полосы препятствий с применением кувырков в группировке	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа с конспектом лекции.	8	
	Всего:	240	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 «Физическая культура»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличия учебного кабинета для проведения групповых занятий (спортивный зал), библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска; УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы, ЭОР и т.п.), спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с

Дополнительная литература

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.

- В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина и др. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с.
3. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с.
4. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с.

Электронный ресурс

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.
4. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Справочный материал

1. Физическая культура : словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для СПО / Т.М. Жидких, Е.Н. Кораблёва, В.С. Минеев, В.В. Трунин.- Санкт- Петербург : Лань, 2023.- 128 с.- (Среднее профессиональное образование).

Наглядно - методический материал

2. Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций : [комплект из 8 плакатов с методическим сопровождением] / художник - оформитель Е. В. Шварц.- Волгоград: Учитель. - (Серия «Тематические плакаты»).- Изображение (неподвижное ; двухмерное) :
3. ФГОС.
4. Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет; 42 х 60 см.- Изображение (неподвижное ; двухмерное).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Во зра ст, лет	оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16-17	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
2	Координационные	Челночный бег 3*10м. с	16-17	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-17	230	220	200	185	170	155
4	Выносливость	бег на лыжах 1 км	16-17	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-17	15	13	8	24	20	13
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16-17	14	11	8			

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12.30	14.00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	8
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7.3	8.0	8.3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

**Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного отделения.**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11.00	13.00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	15

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).