

Приложение

К ООП по специальности/профессии

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная
физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 г. №308.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основании учебного плана по специальности «54.02.01 Дизайн (по отраслям)»

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рассмотрено на заседании методического объединения Социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, БЖД

Протокол №6 от 25.05.2022

Председатель МО Дмитриенко Татьяна Ивановна

Рекомендовано к использованию в учебном процессе Методическим советом

Протокол №6 от 27.05.2002

Председатель МС Шляхова Наталья Ивановна

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура является обязательной частью обязательной частью цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности «54.02.01 Дизайн (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК), профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

1. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
2. ЛР.9 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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 , ЛР.9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;; основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Лекционные занятия	4
Практические занятия	156
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	160
Форма(-ы) контроля: Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Зачет, Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
Тема 1 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №1 ОФП	2		2
	2	Лекционные занятия №1 Основы знаний	2		1
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №2 Лёгкая атлетика	2		2
	2	Лекционные занятия №2 Автогенерация	2		1
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №3 Лёгкая атлетика	2		2
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №4 Баскетбол	2		2
Тема 5 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №5 Баскетбол	2		2
Тема 6 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №6 Волейбол	2		2
Тема 7 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.	
	1	Практические занятия №7 Волейбол	2		2
Тема 8 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №8 Настольный теннис	2		2
Тема 9 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №9 Футбол	2		2
Тема 10 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №10 Фитнес-аэробика	2		2
Тема 11 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №11 Атлетическая гимнастика	2		2
Тема 12 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №12 Основы знаний	2		2
Тема 13 ОФП	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9	
	1	Практические занятия №13 ОФП	2		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 14 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №14 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 15 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №15 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 16 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №16 Баскетбол	2	2	
Тема 17 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №17 Баскетбол	2	2	
Тема 18 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №18 Волейбол	2	2	
Тема 19 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №19 Волейбол	2	2	
Тема 20 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №20 Настольный теннис	2	2	
Тема 21 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №21 Настольный теннис	2	2	
Тема 22 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №22 Футбол	2	2	
Тема 23 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №23 Футбол	2	2	
Тема 24 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №24 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 25 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №25 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 26 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №26 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 27 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №27 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 28 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №28 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 29 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №29 Основы знаний	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 30 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №30 ОФП	2	
Тема 31 ОФП	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №31 ОФП	2	
Тема 32 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Лёгкая атлетика	2	
Тема 33 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №33 Баскетбол	2	
Тема 34 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №34 Баскетбол	2	
Тема 35 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №35 Волейбол	2	
Тема 36 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №36 Волейбол	2	
Тема 37 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №37 Настольный теннис	2	
Тема 38 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №38 Настольный теннис	2	
Тема 39 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №39 Футбол	2	
Тема 40 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №40 Футбол	2	
Тема 41 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №41 Фитнес-аэробика	2	
Тема 42 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №42 Фитнес-аэробика	2	
Тема 43 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №43 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 44 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №44 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 45 Основы знаний	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №45 Основы знаний	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 46 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №46 Лёгкая атлетика	2	
Тема 47 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №47 Лёгкая атлетика	2	
Тема 48 Баскетбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №48 Баскетбол	2	
Тема 49 Баскетбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №49 Баскетбол	2	
Тема 50 Волейбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №50 Волейбол	2	
Тема 51 Волейбол	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №51 Волейбол	2	
Тема 52 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №52 Настольный теннис	2	
Тема 53 Настольный теннис	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №53 Настольный теннис	2	
Тема 54 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №54 Футбол	2	
Тема 55 Футбол	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №55 Футбол	2	
Тема 56 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №56 Фитнес-аэробика	2	
Тема 57 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №57 Фитнес-аэробика	2	
Тема 58 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №58 Фитнес-аэробика	2	
Тема 59 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №59 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 60 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №60 Атлетическая гимнастика	2	
Тема 61 Основы знаний	Содержание учебного материала			ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №61 Основы знаний	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 62 Основы знаний	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №62 Основы знаний	2	2	
Тема 63 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №63 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 64 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №64 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 65 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №65 Баскетбол	2	2	
Тема 66 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №66 Баскетбол	2	2	
Тема 67 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №67 Волейбол	2	2	
Тема 68 Волейбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №68 Волейбол	2	2	
Тема 69 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №69 Настольный теннис	2	2	
Тема 70 Футбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №70 Футбол	2	2	
Тема 71 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №71 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 72 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №72 Атлетическая гимнастика	2	2	
Тема 73 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №73 Лёгкая атлетика	2	2	
Тема 74 Баскетбол	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №74 Баскетбол	2	2	
Тема 75 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №75 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 76 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР.9, ОК 08.
	1	Практические занятия №76 Фитнес-аэробика	2	2	
Тема 77 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ОК 08., ЛР.9
	1	Практические занятия №77 Атлетическая гимнастика	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Уровень освоения	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Тема 78 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР.9, ОК 08.
	1 Практические занятия №78 Атлетическая гимнастика	2	2	
Всего		160		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (ознакомление с ранее изученными объектами, свойствами);*
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие помещения:

Стадион:

1. Ворота мини-футбольные (2 шт.)
2. Лаз «Разрушенный мост» (1 шт.)
3. Лабиринт (1 шт.)
4. Бум-бревно на цепях (1 шт.)
5. Лаз «Трап» (1 шт.)
6. Стойки для волейбола (2 шт.)

Спортивный зал

Зал спортивных игр

Многофункциональный зал игровых видов спорта

Кабинет теории и методики физического воспитания:

1. Пристанные лестницы с навесными перекладинами (2 шт.)
2. Фитнес платформа (15 шт.)
3. Ракетка для н/т DonicSchidkroet (4 шт.)
4. Мяч для настольного тенниса TORRES (3 шт.)
5. Мячи волейбольные (5 шт.)
6. Мячи мини футбольные (6 шт.)
7. Шведская стенка комбинированная (2 шт.)
8. Турник на шведскую стенку (2 шт.)
9. Навесные брусья на шведскую стенку (2 шт.)
10. Навесная скамья на шведскую стенку (2 шт.)
11. Мячи баскетбольные (4 шт.)
12. Расширенный дверной проем (1 шт.)
13. Специализированная мебель (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО). Учебник

2. <https://www.book.ru/book/919382> Москва: КноРус, 2020

3.2.2. Дополнительные источники

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО). Учебник
2. <https://www.book.ru/book/926242> Москва: КноРус, 2020

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. www.book.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Образовательные результаты освоения образовательной программы учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знание		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Приём контрольных нормативов, защита рефератов.
основы здорового образа жизни	знает основы здорового образа жизни	Приём контрольных нормативов, защита рефератов.
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Приём контрольных нормативов, защита рефератов.

4.2. Матрица соответствия контрольно-оценочных средств образовательным результатам учебной дисциплины

Результаты обучения	Коды компетенций	Фонды оценочных средств
Знание		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-60
основы здорового образа жизни	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-60
Умение		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ЛР.9, ОК 08.	Задания к практическим занятиям №1-60

Таблица оценки уровня физической подготовленности юношей и девушек основной группы. Темы рефератов. 1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания. 2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика. 3. История развития физической культуры и спорта. 4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство. 5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 7. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту. 8. Экологические факторы и здоровье человека. 9. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха. 10. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика. 11. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля. 12. Гигиенические требования к занятиям физическими

упражнениями. 13. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 14. Влияние современных условий жизни на организм человека. 15. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой. 16. Естественные силы природы, как средства физического воспитания. 17. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания. 18. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ). 19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. 20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 21. Средства физической культуры. 22. Состояние опорно-двигательного аппарата. 23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия. 25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация. 26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление. 27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие. 28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства. 29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья. 30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения. 31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи. 32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация. 33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности). 34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом. 35. Выносливость. Методы развития и контроля. 36. Сила. Методы развития и контроля. 37. Гибкость. Методы развития и контроля. 38. Ловкость. Методы развития и контроля. 39. Быстрота. Методы развития и контроля. 40. Двигательная активность и иммунитет. 41. Физические качества. 42. Современные популярные системы физических упражнений.