

Приложение

К ООП по специальности/профессии

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УП.4 Физическая культура**

2022

Программу составили:

1. Глазова Елена Анатольевна

Дисциплина: УП.4 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) утверждённым приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 г. №308; ФГОС СОО и примерной рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций от 2022 г.

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**

**Данные не найдены (визирование)**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## УП.4 Физическая культура

*(наименование дисциплины)*

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

Учебная дисциплина УП.4 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
2. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
3. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
4. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
5. 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

Программа «Физическая культура» направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются результаты обучения:

Наименование результатов типа "Предметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Метапредметный" согласно ФГОС СОО	Наименование результатов типа "Личностный" согласно ФГОС СОО
<p>ПР67. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.;</p> <p>ПР65. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.;</p> <p>ПР64. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.;</p> <p>ПР61. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).;</p> <p>ПР63. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.;</p> <p>ПР62. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.;</p> <p>ПР66. для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной</p>	<p>МР.02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.;</p> <p>МР.01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>ЛР.10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.;</p> <p>ЛР. 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.;</p> <p>ЛР.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной дисциплины

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
Практические занятия	118
Общий объем образовательной программы учебной дисциплины, в том числе в форме практической подготовки	118
<b>Форма(-ы) контроля: Зачет, Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины УП.4 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 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №1 Основы знаний ч1	2	2		
	2	Практические занятия №2 Основы знаний ч2	2	2		
Тема 2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №3 Общая физическая подготовка ч1	2	2		
	2	Практические занятия №4 Общая физическая подготовка ч2	2	2		
Тема 3 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №5 Лёгкая атлетика ч1	2	2		
	2	Практические занятия №6 Лёгкая атлетика ч2	2	2		
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №8 Баскетбол ч1	2	2		
	2	Практические занятия №9 Баскетбол ч2	2	2		
	3	Практические занятия №10 Баскетбол ч3	2	2		
Тема 5 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №12 Волейбол ч1	2	2		
	2	Практические занятия №13 Волейбол ч2	2	2		
	3	Практические занятия №14 Волейбол ч3	2	2		
Тема 6 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №15 Настольный теннис ч1	2	2		
	2	Практические занятия №16 Настольный теннис ч2	2	2		
Тема 7 Футбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №18 Футбол ч1	2	2		
	2	Практические занятия №19 Футбол ч2	2	2		
		3	Практические занятия №20 Футбол ч3	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 8 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №21 Фитнес-аэробика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №22 Фитнес-аэробика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №23 Фитнес-аэробика ч3	2	2	
Тема 9 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №24 Атлетическая гимнастика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №25 Атлетическая гимнастика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №26 Атлетическая гимнастика ч3	2	2	
Тема 10 Основы знаний	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №27 Основы знаний ч1	2	2	
	2	Практические занятия №28 Основы знаний ч2	2	2	
Тема 11 Гимнастика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №29 Гимнастика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №30 Гимнастика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №31 Гимнастика ч3	2	2	
Тема 12 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №32 Лёгкая атлетика ч1	2	2	
	2	Практические занятия №33 Лёгкая атлетика ч2	2	2	
	3	Практические занятия №34 Лёгкая атлетика ч3	2	2	
Тема 13 Баскетбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №35 Баскетбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №36 Баскетбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №37 Баскетбол ч3	2	2	
	4	Практические занятия №38 Баскетбол ч4	2	2	
Тема 14 Волейбол	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №39 Волейбол ч1	2	2	
	2	Практические занятия №40 Волейбол ч2	2	2	
	3	Практические занятия №41 Волейбол ч3	2	2	
	4	Практические занятия №42 Волейбол ч4	2	2	
Тема 15 Настольный теннис	Содержание учебного материала				ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.
	1	Практические занятия №43 Настольный теннис ч1	2	2	
	2	Практические занятия №44 Настольный теннис ч2	2	2	
	3	Практические занятия №45 Настольный теннис ч3	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 16 Футбол	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №46 Футбол ч1	2		2
	2	Практические занятия №47 Футбол ч2	2		2
	3	Практические занятия №48 Футбол ч3	2		2
	4	Практические занятия №49 Футбол ч4	2		2
Тема 17 Фитнес-аэробика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №50 Фитнес-аэробика ч1	2		2
	2	Практические занятия №51 Фитнес-аэробика ч2	2		2
	3	Практические занятия №52 Фитнес-аэробика ч3	2		2
	4	Практические занятия №53 Фитнес-аэробика ч4	2		2
	5	Практические занятия №54 Фитнес-аэробика ч5	2		2
Тема 18 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ЛР 9, ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 08.	
	1	Практические занятия №55 Атлетическая гимнастика ч1	2		2
	2	Практические занятия №56 Атлетическая гимнастика ч2	2		2
	3	Практические занятия №57 Атлетическая гимнастика ч3	2		2
	4	Практические занятия №58 Атлетическая гимнастика ч4	2		2
	5	Практические занятия №59 Атлетическая гимнастика ч5	2		2
		Всего	118		

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:**

**Данные не найдены (МТО)**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Л1.1 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО). : Учебник КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

##### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Виленский М.Я. , Горшков А.Г Физическая культура (СПО): Учебник Москва: КноРус, 2020- 216 с.
2. <https://www.book.ru/book/919382>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. Информационно-библиотечная система - <http://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
Предметный		
ПР67. для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений; владеет доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладел техникой доступных физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владеет доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и	Приём контрольных нормативов
ПР65. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности;	Приём контрольных нормативов
ПР64. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	владеет техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Приём контрольных нормативов
ПР61. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Приём контрольных нормативов
ПР63. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	овладел основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития	Приём контрольных нормативов
ПР62. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Приём контрольных нормативов
ПР66. для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной	для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированы приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; сформировано представление о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применения в повседневной жизни;	Приём контрольных нормативов
Метапредметный		

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
МР.02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	Приём контрольных нормативов
МР.01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Приём контрольных нормативов
Личностный		
ЛР.10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Сформировано эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	Приём контрольных нормативов
ЛР. 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Сформировано знание о бережном, ответственном и компетентном отношении к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, сформированы навыки оказания первой помощи;	Приём контрольных нормативов
ЛР.11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Имеет понятие о ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Приём контрольных нормативов