

**Учреждение профессионального образования
«Колледж Казанского инновационного университета»
Бугульминский филиал**

УТВЕРЖДЕНА
в составе Основной
образовательной программы –
программы подготовки специалистов среднего звена
протокол № 6 от «28» августа 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины
БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по дисциплине
54.02.01 Дизайн (по отраслям)
(на базе основного общего образования)

Форма обучения – очная

Присваиваемая квалификация
дизайнер

Бугульма – 2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Предназначена для студентов, осваивающих общеобразовательную подготовку.

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

«Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл является базовой дисциплиной.

В образовательных учреждениях среднего профессионального образования для студентов, обучающихся на базе основной школы, базисным учебным планом предусмотрено обязательное изучение курса «Физическая культура».

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Результатами освоения дисциплины являются:

Кличностным результатам освоения относятся следующие убеждения и качества в части:

гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия
предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности;

ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню
развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур,
способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства
взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять
проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты освоения характеризуются овладением
*универсальными учебными познавательными действиями, универсальными
коммуникативными действиями, универсальными регулятивными действиями.*

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать
ее всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения,
классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов
целям, оценивать риски последствий деятельности;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности,
навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения
практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его
интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в
том числе при создании учебных и социальных проектов;

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией,
ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности
и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать
гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений,
задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

в) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты освоения должны отражать:

П.Р.1 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);

П.Р.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.Р.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П.Р.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.Р.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.Р.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

1.4. Количество часов на освоение программы:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часа;

Формой промежуточной аттестации является зачет и дифференцированный зачет, который проводится за счет времени, отведенного на изучение учебной дисциплины, и проводится после его завершения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): | 78 |
| в том числе: | |
| практические/семинарские занятия | 78 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего): включая выполнение индивидуальных проектов обучающимся под руководством преподавателя | |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i> | 2 <i>Дифференцированный зачет</i> |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практическое занятие, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Результат освоения |
|--|--|-------------|-------------------------|
| Тема 1.1. Тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств, используемы при сдаче ГТО и требования к их выполнению | <p>Практические/семинарские занятия. Вводное сообщение «История создания комплекса ГТО и сравнительная характеристика нормативных требований».</p> <p>Тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств, используемы при сдаче ГТО и требования к их выполнению:</p> <p>Скоростных качеств (бег на 30, 60 или 100 м);</p> <p>Координационных качеств (бег на 3x10 м, прыжки через скакалку);</p> <p>Выносливости (бег на 1000, 2000, 3000 м);</p> <p>Силовых качеств (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, вис на перекладине, рывок гири)</p> <p>Скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места, подъем туловища за 30 с);Гибкости.</p> | 8 | П.Р.1 П.Р.4 П.Р.5 |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | <p>Практические/семинарские занятия. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим</p> | 8 | П.Р.2 П.Р.3 |
| Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <p>Практические/семинарские занятия. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.</p> | 7 | |

| | | | |
|---------------------------|---|----|----------------------------|
| Тема 2.1. Легкая атлетика | Практические/семинарские занятия. Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250, 500 метров и челночном беге. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 10 | П.Р.1, П.Р.4, П.Р.5, П.Р.6 |
| | Практические/семинарские занятия. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО. | 10 | |
| | Практические/семинарские занятия. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 10 | |
| Тема 2.2. Гимнастика | Практические/семинарские занятия. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. | 4 | П.Р.2, П.Р.3, П.Р.4, П.Р.5 |
| | | | |
| | Практические/семинарские занятия. Кувырки, березка, стойка на руках. | 4 | |
| | | | |

| | | | |
|------------------------------|--|-----------|-------------------------------|
| Тема 2.3. Спортивные игры | Практические/семинарские занятия. Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. | 5 | П.Р.2,П.Р.3,П.Р.4,П.Р.5,П.Р.6 |
| | | | |
| | Практические/семинарские занятия. Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 4 | |
| | | | |
| | Практические/семинарские занятия. Футбол. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра. | 4 | |
| | | | |
| | Практические/семинарские занятия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 10 | П.Р.2,П.Р.3,П.Р.4 |
| | | | |
| | Практические/семинарские занятия. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 10 | |
| | | | |

| | | | |
|-------|---|-----------|--|
| | <p>Практические/семинарские занятия. Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p> | 1 | |
| | | | |
| | | | |
| ВСЕГО | | 80 | |

2.3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной работы используются следующие формы проведения занятий:

1. Практические занятия – тесты, практические упражнения и задания, практические нормативы.

2. Активные и интерактивные формы проведения занятий – спортивные игры, работа в парах и подгруппах, физические упражнения, объяснения и показ, круговые тренировки и т.д.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оценка результатов усвоения дисциплины по темам осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты освоения | Раздел/Тема | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (указываем свое) |
|---------------------------------|-----------------|---|
| 1 | | 2 |
| ПР61 ПР62 ПР65 ПР66 | Тема 1.1 | Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание |
| ПР62 | Тема 1.2 | Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание |
| ПР62 ПР63 ПР66 | Тема 1.3 | Практические нормативы Практическое задание |
| ПР62 ПР64 | Тема 2.1 | |
| ПР62 ПР66 | Тема 2.2 | Тест Устный опрос Реферат Практические нормативы Практическое задание |
| ПР61 ПР62 ПР63 ПР64 | Тема 2.3 | |
| ПР63 ПР64 | Тема 2.4 | |
| ПР61 ПР66 | Тема 2 | |
| дифференцированный зачет | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Обязательные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Название | Ссылка в интернет | Описание |
|--|---|--|
| edu.ieml.ru | https://edu.ieml.ru | Информационная справочная система и база данных образовательных ресурсов КИУ |
| ИНФРА-М | http://znanium.com/catalog/ | Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М» |
| Электронная информационно-образовательная среда КИУ (ИЭУП) | idp.ieml.ru | Информационная среда, в которой размещается информация для студентов по дисциплинам, а также инструкции по их освоению |

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 287, [1] с. : ил. — (Учебник СПО). — ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194>

Электронные интернет ресурсы

1. www.olympic.ru Исполком Олимпийского комитета России.
2. www.fizkult-ura.ru Статьи. Литература. Видео материал по видам спорта.
3. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

4. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).