

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность: **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **2** семестр **3, 4**

Год начала подготовки **2025_**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ.05 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 мая 2022 г. № 308 и примерной программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	11

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 04, ОК 08, а также результатов целевых ориентиров: ЦО 5.1-ЦО 5.7.

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команд. Коммуникация и кооперация в цифровой среде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.3. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

<i>КОД</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
ЦО 5	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04	–организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - основы проектной деятельности
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем дисциплины	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
- теоретические занятия	-
- практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Промежуточная аттестация в форме семестрового контроля в 3 семестра и дифференцированного зачета в 4 семестре	

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

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

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Курс 2 Семестр 3					
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности			16		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ПЗ	Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	1	очный	
	ПЗ	Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	1	очный	
	ПЗ	Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	1	очный	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПЗ	Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	1	очный	
	ПЗ	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	1	очный	

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	ПЗ	Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	1	очный	
Тема 1.3. Гимнастика	ПЗ	Техника безопасности на занятии по гимнастике	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1	очный	
	ПЗ	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	очный	
	ПЗ	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	1	очный	
	ПЗ	Упражнения для коррекции зрения	1	очный	
	ПЗ	Упражнения для коррекции нарушений осанки	1	очный	
Тема 1.4. Волейбол	ПЗ	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	очный	
	ПЗ	Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	очный	
	ПЗ	Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	очный	
Семестровый контроль					
Курс 2 Семестр 4					
Тема 1.5. Баскетбол	ПЗ	Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Обучение технике броска мяча в корзину	1	очный	
	ПЗ	Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	1	очный	

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	ПЗ	Совершенствование тактических и технических действий в игре	1	очный	
	ПЗ	Обучение тактике нападения, тактике защиты	1	очный	
	ПЗ	Игра по правилам	1	очный	
	ПЗ	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	очный	
	ПЗ	Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	очный	
Тема 1.6. Настольный теннис	ПЗ	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
Тема 1.7. Атлетическая гимнастика	ПЗ	Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	1	очный	ОК 04 ОК 08: ЦО 5.1-ЦО 5.7
	ПЗ	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	очный	
	ПЗ	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	1	очный	
	ПЗ	Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	очный	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета					
Объем образовательной программы			36		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; multifunctional принтер; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.1.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>(дата обращения: 02.08.2021).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021.

3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.2.3. Электронные ресурсы

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 08.04.2024).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]: Режим доступа – <http://www.mossport.ru> (дата обращения: 08.04.2024).
3. Образовательная платформа Юрайт [Электронный ресурс]: Режим доступа – <https://urait.ru/>, дата обращения: 08.04.2024
4. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] [Электронный ресурс]: Режим доступа – www.academia-moscow.ru, дата обращения: 08.04.2024

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Знания, осваиваемые в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - основы проектной деятельности – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека – основы здорового образа жизни – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения 	<p><i>Обучающийся</i></p> <p>демонстрирует знания психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ проектной деятельности понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности 	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<p><i>Умения, осваиваемые в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать работу коллектива и команды -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности 	<p><i>Обучающийся</i></p> <p>демонстрирует умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организовывать работу коллектива и команды -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные 	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма</p>

	государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--