

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.09.2020 14:04:40
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор - проректор
по образовательной деятельности

_____ С.Г. Дембицкий

« ____ » _____ 20 ____ г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой
промышленности

ФГОС СПО утвержден приказом
от «27» октября 2014г. №1361

Квалификация Художник-технолог
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2025 г.

Программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и ФГОС среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой промышленности.

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».

Кафедра: колледж РГУ им. А.Н. Косыгина.

Разработчик: Володина Юлия Александровна, преподаватель колледжа;

Фомичева Ирина Владимировна, преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.03 Художественное оформление изделий текстильной и легкой промышленности.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании общих компетенций и профессиональных компетенций

Компетенции	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	-определять задачи для поиска информации - - определять необходимые источники информации -планировать процесс поиска -структурировать получаемую информацию -выделять наиболее значимое в перечне информации - оценивать практическую значимость результатов поиска -оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач -использовать современное программное обеспечение -использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности - приемы структурирования информации - формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации - порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	- определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности - применять современную научную профессиональную терминологию - определять и выстраивать траектории	- правила и критерии принятия решений; - сущность понятий стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; - права и должностные обязанности в коммерческой деятельности; - законодательную и нормативную базу, необходимую для

	профессионального развития и самообразования выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности презентовать бизнес-идею определять источники финансирования	коммерческой деятельности; содержание актуальной нормативно-правовой документации современная научная и профессиональная терминология возможные траектории профессионального развития и самообразования основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности правила разработки бизнес-планов порядок выстраивания презентации кредитные банковские продукты
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Внесение вклада в общее дело. Демонстрирует способность и готовность к сотрудничеству. Общается по телефону в соответствии с этическими нормами, выполняет письменные и устные рекомендации руководства, способен к эмпатии, организует коллективное обсуждение рабочей ситуации, участвует в дискуссии на личностно профессионально значимые темы	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и	самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских нравственных ценностей. Осознание патриотизма российской гражданской позиции. Объясняет основные положения	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей значимость профессиональной деятельности по профессии стандарты антикоррупционного поведения и последствия его

межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	внутренней и внешнеполитической доктрины РФ, анализирует документы различных партий и общественных объединений по заданным критериям	нарушения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Дает оценку допустимости физической нагрузки в заданной ситуации, отбирает средства и методы для развития своих физических качеств на основе оценки их актуального состояния. Демонстрирует физические упражнения	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	3семестр	4семестр	5семестр	6семестр	7семестр	Всего
Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч.	80	64	82 80	68	68	
Основное содержание, в т.ч.	40	32	40	34	34	
теоретические занятия	-	-	-	-	-	
практические занятия	40	32	40	34	34	
Самостоятельная работа	40	32	40	34	34	
Промежуточная аттестация в форме:						
зачет	+	+	+	+	+	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
	3 семестр		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические основы Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	20	
	Самостоятельная работа	20	
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Практические занятия. Баскетбол Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками. Перемещения по площадке, бег баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой и по кругу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении.	18	ОК 2,3,4,6,8
	Самостоятельная работа	20	
Промежуточная аттестация		2	
Итого		80	

	4 семестр		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Подвижные игры различной интенсивности.	16	
	Самостоятельная работа	18	
Тема 1.2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала Баскетбол Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	14	

	Самостоятельная работа	14	
Промежуточная аттестация		2	
Итого:		64	
	5 семестр		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	18	
	Самостоятельная работа	20	
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Правила игры.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	20	
	Самостоятельная работа	20	

Промежуточная аттестация		2	
Итого:		80	
	6 семестр		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	16	
	Самостоятельная работа	16	
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Правила игры.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	16	
	Самостоятельная работа	18	
Промежуточная аттестация		2	

Итого:		68	
	7 семестр		
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала Теоретические сведения. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	16	
	Самостоятельная работа	16	
Тема 1.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Правила игры.		ОК 2,3,4,6,8
	Практические занятия 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	16	
	Самостоятельная работа	18	
Промежуточная аттестация		2	
Итого:		68	

3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Большой спортивный зал	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки, скакалки.
3	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская	Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.
4	Читальный зал библиотеки	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

4. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

5. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4 — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971>

6. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

7. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .

8. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для / Л. А. Садовникова. — 2-е изд.,

стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7 — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — 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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Компетенции	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Раздел 1. Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Раздел 3, Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Сдача контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовленности.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Раздел 2, Тема 2.2. Спортивные игры	Экспертная оценка: - техники базовых элементов, - техники подвижных игр, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами подвижных игр

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития.	Раздел 1. Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	- Самостоятельная работа с литературными и цифровыми источниками информации по разделу изучаемых программ в течении учебного года.
---	--	--

Разработчики рабочей программы:

Володина Ю.А.

Фомичева И.В.

Рабочая программа согласована:
Директор колледжа

Мечетина М.А.

Начальник
управления образовательных программ и проектов

Никитаева Е.Б