

**Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»**



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

Е.В. Карпичев

«31» января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности среднего профессионального образования

54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Дизайн костюма

Год поступления 2022

Гатчина  
2024 г.

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям) Дизайн костюма 2024/2025 учебного года

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «ГИЭФПТ»

Разработчик: Коробейников Михаил Сергеевич, преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол №12 от 15.01.2024г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.08 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям) Дизайн интерьера. Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке в дополнительном профессиональном образовании и для получения основных профессиональных навыков в качестве курса программ повышения квалификации и переподготовки в системе СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** изучается как базовый учебный предмет специальностей среднего профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и

сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
лекции	
практические занятия	<i>117</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b><u>Бег.</u></b>	Содержание учебного материала		
	1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике. 2 3 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции. 4 Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	3
	1. Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2. Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3. Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту. 4. Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки). 5. Совершенствование техники и спортивного мастерства в беге на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс). 6. Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);		
<b>Тема 1.2</b> <b><u>Прыжки в длину с разбега.</u></b>	Содержание учебного материала		2
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	3
	1. Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 2. Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину		
<b>Тема 1.3</b> <b><u>Метание гранаты.</u></b>	Содержание учебного материала		2
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	3
	1. Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения. 2. Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность. 3. Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании.</li> <li>– развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость</li> </ul> принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.		3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	
<b>Тема 2.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Упражнения для развития физических качеств.</b>	1 Классификация гимнастики как вида спорта; 2 Знать правило безопасности на занятиях; 3 Гигиена спорта; 4 История вида спорта, его развития в стране.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>17</b>	
	<b>1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.</b> Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики. <b>2. Акробатическая подготовка.</b> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса. <b>3. Упражнения на тренажерах.</b> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение акробатического комплекса на технику</li> <li>– упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)</li> <li>– выполнение различных оздоровительных комплексов.</li> </ul> систематические секционные занятия		3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Техника передвижения на лыжах.</b>	1 Краткие сведения о развитии лыжного спорта. 2 Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке. 3 Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	3



	<p><b>1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</b> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><b>2.Техника передвижения на лыжах.</b> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><b>3.Техника преодоления подъемов.</b> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><b>4.Техника преодоления спусков.</b> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высокой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p> <p><b>5.Техника торможения.</b> Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><b>6.Техника поворотов.</b> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8–10 км; девушки – 4–5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши – 5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</li> <li>– упражнения на развитие общей выносливости</li> </ul> <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
<b>Тема 4.1 Техника игры в волейболе.</b>	<p>1 Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.</p> <p>2 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);</p> <p>3 гигиена спорта;</p> <p>4 Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.</p>		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	3
	<p><b>1.Техника игры в нападении</b> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача.верхняя прямая и боковая.</p> <p><b>2. Техника игры в защите.</b> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока</p> <p><b>3. Тактика игры.</b> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p>		

<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – техническое освоение приёмов игры в волейбол. – упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу			3
<b>Раздел 5.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 5.1</b> <b><u>Техника игры в баскетбол.</u></b>	1 Краткий исторический обзор игры в баскетбол. 2 3 Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. 4 Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство. 5 Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); 6 Гигиена спорта; 7 Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	3
1. <i>Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. 2. <i>Техника игры в защите</i> : перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину. 3. <i>Элементы тактики игры в нападении</i> : индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении. 4. <i>Элементы тактики игры в защите</i> : действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – техническое выполнение элементов игры, ведения игры – упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) участие в групповых соревнованиях по баскетболу			3
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
Максимальная учебная нагрузка		117	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:			
Практические занятия		117	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);  
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);  
3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек, спортивный зал

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь: Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, маты, обручи гимнастические, скакалки взрослые, Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол – сетка волейбольная, мячи волейбольные, Баскетбол - мячи баскетбольные, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Бадминтон – ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона. Фитнесс – коврики, фитболы.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

9655 кв. м

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная литература:

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + Приложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы:

1. Горшков, А.Г. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов : учебник / Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06742-0. — URL: <https://book.ru/book/930506>
2. Кузнецов, В.С. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение : учебник / Кузнецов В.С., Антонова О.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 257 с. — ISBN 978-5-406-06868-7. — URL: <https://book.ru/book/932124>
3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.,
4. Физическая культура : учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. - Москва: КноРус, 2016. – 214 с. – СПО,
5. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003.

#### ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах"
3	Стенд"Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме:"Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме:"Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме:"Акробатический комплекс"
9	Спортивное пано
10	Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд"Информация кабинета физвоспитания"

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b>	
Технически точно выполнять физические упражнения	Практические занятия
Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки	Практические занятия
Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества	Практические занятия
Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол	Практические занятия
Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах	Практические занятия
<b><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></b>	
понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;	Теоретические занятия
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Теоретические занятия
иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с установкой на здоровый стиль жизни.	Фронтальный опрос.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья	Зачет по сдаче нормативов
<b><i>Промежуточная аттестация</i></b>	<b><i>Дифференцированный зачет</i></b>