

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»**



УТВЕРЖДЕНО
Ректор АНО ВО
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»

Г.А. Кувшинова
Г.А. Кувшинова
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Направление подготовки: 54.02.01 Дизайн по отраслям
Квалификация (степень) специалист среднего профессионального звена*

г. Москва, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (базовый уровень подготовки)

54.02.01 Дизайн

Разработчик: Шарапов В.Н., преподаватель кафедры общепрофессиональных дисциплин.

Рекомендовано Отделом СПО

Начальник Отдела СПО



Герасимова С.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы Автономной некоммерческой организации высшего образования «Национальный Институт Дизайна» в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие общекультурных и профессиональных компетенций:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 173 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 48 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
Виды самостоятельной работы:	
написание реферата	12
составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда	4
изучение правил игры в настольный теннис	4
судейство соревнований по настольному теннису	4
посещение студентами спортивных секций	14
участие студентов в соревнованиях по видам спорта	10
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение. Физические способности человека и их развитие	Лекция: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ).	2	2
	Самостоятельная работа студента: Написание реферата по теме «ЗОЖ». Физическое совершенствование.	3	
Раздел 1. Настольный теннис.		82	
Тема 1.1. Техника ударов в настольный теннис.	Практические занятия: Ознакомление с техниками стойки и перемещения. Ознакомление с техникой атакующих и защитных ударов. Изучение техники атакующих, защитных ударов. Совершенствование техники защитных и атакующих ударов.	13	2
	Самостоятельная работа студента: изучение правил игры в настольный теннис.	4	
Тема 1.2. Техника подачи.	Практические занятия: Ознакомление с техникой подачи. Изучение техники подачи. Совершенствование техники подачи.	12	2
	Самостоятельная работа студента: судейство соревнований по настольному теннису.	4	
Тема 1.3. Техника промежуточных ударов.	Практические занятия: Ознакомление с техникой промежуточных ударов. Изучение промежуточных ударов. Совершенствование промежуточных ударов.	13	2
	Самостоятельная работа студента: посещение спортивных секций	14	
Тема 1.4. Совершенствование игровых навыков. Учебная игра.	Практические занятия: Совершенствование стоек, перемещений. Совершенствование игровых навыков.	12	2

	Учебная игра.		
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по различным видам спорта	10	
Раздел 2. Гимнастика		47	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практические занятия: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	13	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Гимнастика».	3	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практические занятия: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Тема 2.3. Техника дыхательных упражнений	Практические занятия: Техника дыхательных упражнений. Ознакомление с техникой дыхательных упражнений. Изучение техники дыхательных упражнений выполнение комплекса дыхательных упражнений. Совершенствование техники дыхательных упражнений.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме	3	

	«Гимнастика».		
Раздел 3. Общая физическая подготовка		31	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выпол- нения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	12	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	3	
Тема 3.2. Профессионально- прикладная физиче- ская подготовка	Практические занятия: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	4	
Консультации		8	
Всего:		173	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия зала для игры в настольный теннис, зала для занятий гимнастикой и общей физической подготовкой

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеопроектор, персональный компьютер, экран, и необходимые к ним (аудиовидеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, скакалки, теннисные столы, ракетки, коврики).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

- Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – Текст : электронный.
- Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.
- Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.
- Щанкин, А.А. Связь конституции человека с физиологическими функциями : монография / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 105 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362805> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр.: с. 67-69. – ISBN 978-5-4475-4867-4. – DOI 10.23681/362805. – Текст : электронный.
- Витун, В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В.Г. Витун, Е.В. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – Текст : электронный.
- Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

- Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 24.01.2020). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

Дополнительные источники

- Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> (дата обращения: 24.01.2020). – ISBN 978-5-4475-3732-6. – DOI 10.23681/274977. – Текст : электронный.

- Чеснова, Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956> (дата обращения: 24.01.2020). – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

<i>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Студент должен уметь использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов) зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)