

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»**



**УТВЕРЖДЕНО**

**Ректор АНО ВО**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»**

**Г.А. Кувшинова**

**«31» августа 2020 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГЭС.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Направление подготовки: 54.02.01 Дизайн по отраслям*

*Квалификация (степень) специалист среднего профессионального звена*

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.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## 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 344 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часов;
- самостоятельной работы обучающегося - 154 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	154
Консультации	18
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов.</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
1	2	3	4
Раздел 1. Настольный теннис.		<b>182</b>	2
Тема 1.1. Техника ударов в настольный теннис.	Ознакомление с техниками стойки и перемещения. Ознакомление с техникой атакующих и защитных ударов. Изучение техники атакующих, защитных ударов. Совершенствование техники защитных и атакующих ударов.	20	
	Самостоятельная работа студента: изучение правил игры в настольный теннис.	24	
Тема 1.2. Техника подачи.	Ознакомление с техникой подачи. Изучение техники подачи. Совершенствование техники подачи.	18	
	Самостоятельная работа студента: судейство соревнований по настольному теннису.	4	
Тема 1.3. Техника промежуточных	Ознакомление с техникой промежуточных ударов. Изучение промежуточных ударов.	20	

ударов.	Совершенствование промежуточных ударов.		
	Самостоятельная работа студента: посещение спортивных секций	54	
Тема 1.4. Совершенствование игровых навыков. Учебная игра.	Совершенствование стоек, перемещений. Совершенствование игровых навыков. Учебная игра.	18	
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по различным видам спорта	24	
Раздел 2. Гимнастика		<b>82</b>	2
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, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Гимнастика».	16	
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.	18	

	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.	20	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Гимнастика».	4	
Раздел 3. Общая физическая подготовка		<b>62</b>	2
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 выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	18	
	Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	12	
Тема 3.2. Профессионально-прикладная физическая	Практические занятия: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой	20	

подготовка	выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	12	
Консультации		18	
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	

**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 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

- Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом : [12+] / предисл. Б.А. Поляева ; Министерство Здравоохранения Российской Федерации. – Москва : Спорт, 2017. – 108 с. : табл. – (Библиотечка спортивного врача и психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> (дата обращения: 27.01.2020). – ISBN 978-5-906839-77-0. – 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: 27.01.2020). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

- Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр.: с. 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

- Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

- Образование, спорт, здоровье в современных условиях окружающей среды: сборник материалов четвертой международной научной конференции 28-30 октября 2015 года / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет». – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2015. – 466 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445194> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-1843-2. – Текст : электронный.

- Гриднев, В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие / В.А. Гриднев, С.В. Шпагин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный технический университет». – Тамбов : Издательство ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015. – 80 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640> (дата обращения: 27.01.2020). – ISBN 978-5-8265-1375-0. – 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: 27.01.2020). – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – 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: 27.01.2020). – Библиогр.: с. 67-69. – ISBN 978-5-4475-4867-4. – DOI 10.23681/362805. – Текст : электронный.

#### Дополнительные источники

- Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7994-0518-2. – Текст : электронный.

- Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст : электронный.

- Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р.С. Жуков ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278415> (дата обращения: 27.01.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1717-2. – 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: 27.01.2020). – 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.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)
Студент должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)