

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НОВОСИБИРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. А.Н. КОСЫГИНА
(ТЕХНОЛОГИИ. ДИЗАЙН. ИСКУССТВО)»**
(НТИ (филиал) РГУ им. А.Н. Косыгина)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебно-
методической работе
_____/Печурина Г.Г./
« » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05

Физическая культура

Код, наименование
специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)
Квалификация
выпускника дизайнер
Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Новосибирск 2024

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным Министерством просвещения РФ № 308 от 05.05.2022 г.

Разработчик:

доц., канд.техн.наук

О.В. Тихонова

Рецензент:

доц., канд. техн.наук

Г.Г. Печурина

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры «Безопасность жизнедеятельности и физвоспитание» (протокол № 1 от 30 августа 2024г.).

Зав. кафедрой БЖиФВ

доц., канд.техн.наук

О.В. Тихонова

СОДЕРЖАНИЕ

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	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цели изучения дисциплины:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо-08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо-08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо-08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Зо-08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо-08.02 основы здорового образа жизни; Зо-08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Зо-08.04 средства профилактики перенапряжения

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем образовательной программы – 160 часов, в том числе самостоятельная работа – 0 часов, промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6,7 семестр).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	-
В Т. Ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень освоения
1	2	3	4	5
	Семестр 3			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	17	ОК 08	
	Практические занятия	17		
	Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	1		1
	Изучение специальных беговых упражнений. Самоконтроль по пульсу И.С.С. Повторная работа на дистанции 200м x10 раз	2		2
	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30мин. Подготовка к кроссу	2		2
	Проведение соревнований по кроссу в группе 1 км по пересеченной местности. Подготовка к старту. Упражнения на восстановление после пробега дистанции	2		2
	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Контрольные упражнения.	2		2
	Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Роль регулярных занятий физических упражнений в формировании и поддержании здоровья .Сдача теста	2		2
	Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40 мин. Специальные беговые упражнения.	2		2
	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 1000м. Формы занятий ФУ в режиме дня, и их влияние на здоровье.	2		2
	Совершенствование техники метания гранаты – метание из различных	2		2

	исходных положений. Кросс-поход			
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	17	ОК 08	
	Практические занятия	17		
	Ознакомление с техникой безопасности. Правила игры. Техника передачи мяча, ловли мяча. Ведение мяча. История развития баскетбола	1		1
	Овладение техники бросков в кольцо с ближней дистанции. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Влияние занятий ФУ на функциональные возможности человека.	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания	2		2
	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Техника «двойного шага». Учебная игра. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами ФВ	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, скакалка	2		2
	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита» «личная защита» контрольные упражнения. Передачи в парах. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья возникающих в процессе проф. деятельности	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, гандбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, стретчинг. Подготовка у устному опросу по теме "Баскетбол"	2		2
	Изучение тактических действий игроков в нападении «нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты». Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия. Устный опрос	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет. Выполнение контрольных упражнений	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-		

	Семестр 4			
Раздел 3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	ОК 08	
	Практические занятия	18		
	Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами.	2		1
	Овладение техникой ступающего шага, скользящего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный двух сажный способ. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формирование и поддержаний здоровья	4		2
	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по лыжне здоровья 5-10 км	4		2
	Совершенствование техники лыжных ходов способ перехода с одного хода на другой. Контрольный показ техники.	4		2
	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное прохождение индивидуальной дистанции. Катание с горки. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности. Устный опрос	4		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-		
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	18	ОК 08	
	Практические занятия	18		
	Игра в волейбол. История развития. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	2		1
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Подготовка к устному опросу по теме "Волейбол"	2		2
	Овладение техникой приемов, передач мяча сверху снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение по площадке. Сочетание перемещений и приемов мяча. Устный опрос	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, гандбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2		2
	Изучение техники передач различными способами. Совершенствование технике передач, перемещений. Выполнение контрольного упражнения	2		2

	«передача мяча в парах через сетку». Учебная игра.			
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, гандбол. Выполнение контрольных упражнений по профилактики плоскостопия	2	ОК 08	2
	Совершенствование техники передач через сетку. Игра в три паса. Совершенствование техники подач. Учебная игра	2		2
	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет. Выполнение контрольных упражнений	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся			
	Семестр 5			
Раздел 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	15	ОК 08	
	Практические занятия	15		
	Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья	1		2
	Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x 10раз	2		2
	Кроссовая подготовка повторно 3 раза по 1км. Кросс поход. Тест	2		2
	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба. Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	2		2
	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям	2		2
	Сдача контрольных упражнений. Бег на короткие дистанции 100 м на результат. Эстафеты.	2		2
	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 100м	2		2
	Бег на средние дистанции, девушки 1000м, юноши 3000м. метание мяча на результат. Двигательная активность человека, её влияние основные органы и системы организма	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся			

Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол	Содержание учебного материала	20	ОК 08	
	Практические занятия	20		
	Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека	2		2
	Овладение техникой бросков с близкого расстояния. Двойной шаг. Учебная игра	2		2
	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита». Учебная игра штрафные броски.	2		2
	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек.	4		2
	Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия	2		2
	Совершенствование техники передачи мяча через сетку. Совершенствование техники нападения, удара. Индивидуальные действия. Учебная игра. Тест	2		2
	Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован. Физическая подготовленность. Самовоспитание	2		2
	Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся			
	Семестр 6			
Раздел 7. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК 08	
	Практические занятия	22		
	Изучение техники безопасности. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. Основы здорового образа жизни и стиля жизни	2		1
	Совершенствование техники, ступающего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный двушажный ход. Эстафеты. Тест	4		2
	Совершенствование техники лыжной ходьбы по пересеченной местности на дистанции 3-6км. Роль регулярных занятий ФУ в формировании и	4		2

	поддержание здоровья			
	Совершенствование техники ходьбы на лыжах способ перехода с одного хода на другой контрольный показ техники студентами на оценку.	4		2
	Изучение техники спусков подъемов торможений, поворотов лыжные эстафеты	4		2
	Контрольное прохождение дистанций на результат девочки-5км, юноши-10км	4		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся			
Раздел 8. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 08	
	Практические занятия	20		
	Изучение техники основных акробатических элементов. Разучивание комбинаций из основных акробатических элементов. Упражнение на развитие гибкости. Физическая культура в развитии личности человека, физическое развитие	2		1
	Изучение основных видов оздоровительной аэробики. Базовые элементы аэробики. Дых. гимнастика. Подготовка к сдаче контрольных упражнений	4		2
	Оздоровительная аэробика. Разучивание комплекса, сочетающий аэробную и силовую нагрузку. Сдача контрольных упражнений	4		2
	Атлетическая гимнастика. Разучивание упражнений с отягощениями на тренажерах	4		2
	Промежуточная аттестация. Зачет	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-		
	Семестр 7			
Раздел 9. Общефизическая прикладная подготовка	Содержание учебного материала	13	ОК 08	
	Практические занятия	13		
	Изучение техники безопасности выполнения упражнений на тренажерах. Силовые упражнения на тренажерах. Роль физической культуры в жизни человека	2		1
	Выполнение тестовых упражнений. Занятия на тренажерах по методу круговой тренировки. Устный опрос	4		2
	Прыжки в длину с места, поднимание, опускание туловища. Прыжки через скакалку. Занятия на тренажерах. Дыхательная гимнастика. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в процессе проф.	3		2

	деятельности			
	Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке	2		2
	Промежуточная аттестация. Зачет	2		2
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	-		
Зачет (3,4,5,6,7 семестр)		-		
		Всего:	160	

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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием:

стол, стул преподавательский;
стол, стулья для обучающихся (по кол-ву обучающихся в группе)
компьютер с лицензионным программным обеспечением;
мультимедийный проектор; экран.
Спортивный зал, оснащенный оборудованием:
эллиптический тренажер 2 шт,
скамья для пресса 2 в 1 – 1 шт,
стойка турник/ пресс/ брусья – 1 шт,
тяга верхняя горизонтальная на свободном весе – 1 шт,
скамья сгибание/ разгибание ног – 1 шт,
комплект дисков для свободного веса – 1 комплект,
гантель наборная 19,5 кг (пара) – 5 пар.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

4.2.1. Основные источники

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие для СПО / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2024. - 197 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=448832>

2. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=456097>

4.2.2. Дополнительные источники

3. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста: учебное пособие для СПО / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов [и др.]. - Москва: ИНФРА-М, 2024. -219 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=447044>

4. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие для СПО / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общей редакцией Т.В. Карасёвой. - Москва: ИНФРА-М, 2024.- 140 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=431941>

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста: учебное пособие для СПО / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. - Москва : ИНФРА-М, 2023. - 223 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=424722>

3.2.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система Знаниум // ЭБС Знаниум— URL: <https://znanium.com/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; правила экологической безопасности при ведении профессиональной 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	Зачет выставляется студенту при условии сдачи всех контрольных нормативов и тестов, предусмотренных рабочей программой	Текущий контроль: - оценка результатов устного опроса, теста; оценка результатов выполнения контрольных упражнений; Промежуточная аттестация зачет
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: организовывать работу коллектива и команды; соблюдать нормы экологической безопасности; 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		Текущий контроль: - оценка результатов устного опроса, теста; оценка результатов выполнения контрольных упражнений; Промежуточная аттестация зачет