

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.12.2021 11:59:49
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол № 10 от 30.06.2021 г.

Утверждаю

Ректор  Золотухина Е. Н.

30 июня 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины
БД.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

54.02.01 Дизайн

(по отраслям)

Квалификация - дизайнер

Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 27.10.2014 года № 1391.

Составитель: Исупов Ш. И. преподаватель общеобразовательных дисциплин

Рецензент: Яшина О.М. зав. кафедрой ФК и БЖ, преподаватель высшей квалификационной категории Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного бизнеса и информационных технологий "Царицыно"

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 30 июня 2021 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «БД.04 Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 54.00.00 изобразительное и прикладные виды искусств, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 года. № 1391

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Освоение теоретического материала обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности и в адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Требования к предметным результатам освоения физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Планируемые личностные результаты

ЛР 18	Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций
-------	---

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	175
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. Ч.:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
Самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет,зачет	–

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, практические занятия	Объем часов	Коды личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		48	ЛР 18
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м. Эстафетный бег 4x100 м. Эстафетный бег 4x400 м. Эстафетный бег 4x800 м. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Высокий старт. Низкий старт.		
	Самостоятельная работа		
Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способам «прогнувшись». Прыжки в высоту способам перешагивания. Прыжки в высоту способам перекидной. Прыжки в высоту способам «ножницы».		
	Самостоятельная работа		
Тема 1.3. Метание гранаты, толкание ядра.	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия 1. Метание гранаты. Толкание ядра.	12	

Раздел 2. Гимнастика		36	
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями ОРУ с набивным мячом.		
	Самостоятельная работа	6	
Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры. Кувырок вперед. Кувырок назад Слитные упражнения.		
	Самостоятельная работа	6	
Раздел 3. Лыжная подготовка.		18	
Тема 3.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Совершенствование лыжных ходов. Совершенствование подъемов. Совершенствование спусков с горы. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.		
	Самостоятельная работа	6	
Раздел 4. Спортивные игры.		57	
Тема 4.1. Волейбол.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	12	
	1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками.		

	<p>Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. Совершенствование силовой подачи. Совершенствование приемов мяча. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования одиночного. Совершенствование блокирования группового. Приемы мяча от сетки. Совершенствование скидки одной рукой. Совершенствование скидки двумя руками.</p>		
	Самостоятельная работа	6	
Тема 4.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	22	
	Практические занятия	12	
	<p>1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину с места. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Ловля и передача мяча. Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча).</p>		
	Самостоятельная работа	10	
Тема 4.3. Футбол.	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	11	
	<p>1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Движения, удары головой на месте и в прыжке. Техника игры вратаря. Отбор мяча, обманные приемы. Остановка мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Тактика нападения.</p>		

	Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа	6	
Раздел 5. Самооборона		16	
Тема 5.1. Приемы самообороны.	Содержание учебного материала	16	
	Практические занятия	10	
	1. Самообороны. Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.		
	Самостоятельная работа	6	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет, зачет			
Всего		175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащенный оборудованием:

Площадка для игровых видов спорта, состоящая из следующих элементов:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание
- естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий

Тренажерный зал, оснащенный оборудованием:

Беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1*1 (24 шт.)

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, 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. Основная литература

1) Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

2) Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: <https://book.ru/book/936616>

3) Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-01732-6. — URL: <https://book.ru/book/936539>

3.2.2. Дополнительная литература

1) Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

2) Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2019. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-3697-2. — URL: <https://book.ru/book/933840>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://book.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Пороговый уровень знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p><u>Зачтено (отлично):</u> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать</p> <p><u>Зачтено (хорошо):</u></p>	<p>Практические занятия, индивидуальные задания</p>
<p>Повышенный уровень уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. 	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p><u>Зачтено (удовлетворительно):</u> Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p> <p><u>Не зачтено (неудовлетворительно):</u> Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>	<p>Практические занятия, индивидуальные задания, зачеты.</p>