

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.12.2021 12:02:29  
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

**ОГСЭ.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 (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34861)

**Составитель:** Исупов Ш.И. – преподаватель кафедры общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

**Рецензент:** Яшина Ольга Михайловна – 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***

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания и

Код ОК	Умения	Знания
ОК-2	обосновывать постановку цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области дизайн- проектирования; организовывать собственную деятельность, оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач	типовые методы и способы выполнения профессиональных задач
ОК-3	нести ответственность за выполнение профессиональных задач	методы решения профессиональных задач в стандартных и нестандартных ситуациях
ОК 4	оценивать эффективность выбранного метода поиска информации и качество полученной информации для выполнения профессиональных задач	методы поиска и возможные источники нахождения необходимой информации для выполнения профессиональных задач
ОК-6	эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, потребителями.	методы работы в команде и способы общения с коллегами и руководством для обеспечения эффективности результата
ОК 8	самостоятельно организовывать свою деятельность при решении профессиональных задач, планировать возможное повышение квалификации	методы и способы повышения квалификации личностного и профессионального характера

### 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	344
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	172
курсовая работа (проект)	–
контрольная работа	–
<i>Самостоятельная работа</i>	172
<b>Промежуточная аттестация –зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теория</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Физическая культура как учебная дисциплина. Основные понятия физической культуры. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Физическая культура в профессиональной подготовке</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	16	ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-6, ОК-8  ЛР 18
<b>Тема 1.2</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Адаптивная физическая культура. Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние. Здоровый образ жизни и его составляющие. Пагубные привычки, разрушающие здоровье человека</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	16	
<b>Тема 1.3</b> <b>Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	20	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	

<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Студенческий спорт. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого стартов. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 30м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 60м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 100м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500м, контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	12	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
<b>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции</b>	Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 1000м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000м, без учета времени.	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	

<b>Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов</b>	Техника бега по дистанции Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500метров – девушки, 1000 метров - юноши. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки	12	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передача и броски мяча с места. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение- 2 шага-бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага-бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок».	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	



<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках</b>	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, парах, тройках. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	Техника владения баскетбольным мячом Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места под кольцо. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
<b>Раздел 4.. Волейбол</b>		<b>76</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Страховка. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
<b>Тема 4.2. Техника подачи и приема мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	16	

	Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач. Совершенствование техники подач и приема подач в игре.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар. Совершенствование техники прямого нападающего удара в прыжке.	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	
	Совершенствование технических элементов в волейболе. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении.	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ( ППФП). Гимнастика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	Производственная гимнастика. Атлетическая гимнастика. Силовая гимнастика. Составление комплекса упражнений типа производственной гимнастики. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц. Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	12	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
<b>Тема 5.2. Работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах. Круговая тренировка 6-8 станций.	12	
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	
	Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		

	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Катание на коньках.</p> <p>Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Бег по стадиону до 5 км</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	18	
<b>Промежуточная аттестация –зачет</b>			
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	

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

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

предполагает наличие Кабинет истории ,оснащенный оборудованием:

(для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации)

учебные места, рабочее место преподавателя, мультимедийный проектор, ноутбук, экран, учебная доска, наглядные учебные пособия по дисциплине, плакаты, дидактические средства обучения

Office Professional Plus 2016 Russian OLP NL AcademicEdition (MS Word, MS Excel, MS Power Point, MS Access), основание Акт предоставления прав № Tr035773 от 22 июля 2016 года, АО «СофтЛайн Трейд» Программа компьютерного тестирования знаний MyTestXPro – акт предоставления прав № IT168538 от 01.10.2013 Google Chrome – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно Opera – Интернет-браузер. Свободное ПО // бессрочно AdobeAcrobatReader DC – Программа просмотра файлов в формате PDF Свободное ПО // бессрочно 7-ZIP – архиватор. Свободное ПО // бессрочно

#### **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. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

1. ЭБС BOOk.ru – <https://www.book.ru/>
2. Образовательная платформа «Юрайт»-<https://urait.ru/online-course/view/22>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>– содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>– особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений;</li> <li>– сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения;</li> <li>– современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><u>Отлично:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, правильно и рационально (с использованием рациональных методик) решены соответствующие задачи;</li> <li>– в ответах выделялось главное, все теоретические положения умело увязывались с требованиями руководящих документов;</li> <li>– ответы были четкими и краткими, а мысли излагались в логической последовательности;</li> <li>– показано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> <p><u>Хорошо:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, правильно решены практические задания;</li> <li>– в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчетов;</li> <li>– ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.</li> </ul>	<p>Устный опрос, доклад</p>
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска;</li> <li>структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;</li> </ul>	<p>– в ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями руководящих документов, при решении практических задач не всегда использовались рациональные методики расчетов;</p> <p>– ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.</p>	<p>Выполнение практических работ.</p>

<p>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>– грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;</p> <p>– описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>– применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.</p>	<p><u>Удовлетворительно:</u></p> <p>– даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при решении практических задач студент использовал прежний опыт и не применял новые методики выполнения расчётов, однако на уточняющие вопросы даны в целом правильные ответы;</p> <p>– при ответах не выделялось главное;</p> <p>– ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности;</p> <p>– на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.</p> <p><u>Неудовлетворительно:</u></p> <p>Выставляется обучающемуся, если не выполнены требования, соответствующие оценке «удовлетворительно».</p>	
---	--	--