


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



**УТВЕРЖДЕНО**  
Ректор АНО ВО  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»

  
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.
<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 «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**

<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
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	
<b>Раздел 1. Настольный теннис.</b>		<b>82</b>	
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	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>47</b>	
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».		
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>31</b>	
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	
<b>Всего:</b>		<b>173</b>	

### 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. Фагина, 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)