

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»
КГУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность *54.02.01 Дизайн (по отраслям)*

Квалификация выпускника *Дизайнер*

Кострома 2022

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана: на основе Федерального государственного образовательного стандарта (Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям), утвержден приказом Минобрнауки России от 05.05.2022 г. № 308, зарегистрированным Минюстом России от 25.06.2022 г. № 69375)

- в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности *54.02.01 Дизайн (по отраслям)*, с квалификацией «дизайнер», год начала подготовки 2022.

Разработал: Кудряшов Иван Старший преподаватель
Рафаэлович

Рецензент: Кучина Юлия кандидат педагогических наук, доцент
Сергеевна

Программа утверждена на заседании кафедры Дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров - Протокол № 8 от 18.03.2022.

Заведующая кафедрой дизайна, технологии, материаловедения и экспертизы потребительских товаров: Иванова О.В., к.т.н., доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗКУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план дисциплины и содержание разделов учебной дисциплины	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению	6
3.2. Информационное обеспечение обучения	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. ТЕМАТИКА И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 «Дизайн (по отраслям) (базовой подготовки).

Программа учебной дисциплины может быть использована в программе подготовки для других специальностей СПО

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина физическая культура на 1 курсе относится к циклу общеобразовательных дисциплин

Предварительно сформированные компетенции базируются на результатах изучения учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования физики, химии и истории.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины – формирование у студентов знаний и умений, позволяющих в практической деятельности и повседневной жизни проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

– **Задачи дисциплины:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 180 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 63 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180	
	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78	102
в том числе:		
Теоретическое обучение (лекции)		
Практические	51	66
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	27	36
в том числе подготовка:	-	-
к практическим занятиям	-	-
к письменным контрольным работам:	-	-
консультации	-	-
Итоговый контроль	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание разделов учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Практические	Самостоятельная
Раздел 1. Практическая часть		180	117	63
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Легкая атлетика: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с места; метание мяча; толкание ядра.	45	30	15
Тема 1.2. Спортивные и подвижные игры	Волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, подвижные игры (правила, основы техники, учебная игра)	45	30	16
Тема 1.3. Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	45	30	16

Тема 1.4 Общая физическая и специальная подготовка	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на перекладине и брусках, занятия на тренажёрах, атлетическая гимнастика для юношей, ритмическая гимнастика для девушек.	45	27	16
	<i>1-2 семестр зачет</i>			
	Всего:	180	117	63

Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа по изучаемой дисциплине осуществляется в соответствие с тематическим планом.

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствие с Положением об организации внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся при реализации программ среднего профессионального образования.

При проведении аудиторных занятий в течение семестра преподаватель выдает задания для самостоятельной работы в соответствие тематическим планом работы. Вопросы для подготовки к текущему контролю, контрольным работам, коллоквиумам, темы рефератов, докладов указаны в фонде оценочных средств по изучаемой дисциплине.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому оснащению:

Спорткорпус на ул. 1 Мая:

1. Спортивный зал 35x17 (игровой) (ауд. 25)
2. Спортивный зал 26x17 (ауд. 18)
3. Спортивный зал 9x17 (ауд. 16)
4. Аудитория № 32
5. Аудитория № 29
6. Лыжная база
7. Тренажерный зал 3 x 12 (ауд. 13)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная
Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590
Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007
Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591
Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
Физическая культура бакалавра : учебник / А. А. Бишаева [и др.] ; под науч. ред. А. А. Бишаевой ; М-во образования и науки РФ, Костромской гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2012. - 278, [2] с. - Библиогр.: с. 261-264. - ISBN 978-5-7591-1336-2 : 176.62.
Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : [учеб. : рекомендовано Федеральным институтом развития образования / А. А. Бишаева. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010. - 299, [1] с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 294-296. - ISBN 978-5-7695-7538-9 : 238.15.
Ильинич, Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - МО РФ . - аукцион 1 кв. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30.
Смирнов Игорь Юрьевич. Физкультура для активных студентов : учеб. пособие / Смирнов Игорь Юрьевич. - Кострома : КГТУ, 2011. - 129 с.: табл. - ISBN 978-5-8285-0587-6 : 16.20.
Дополнительная
Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178
Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа http://www.znanium.com]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916
Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255
Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 183 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912
Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696
Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : [учебник] / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - М. : КНОРУС, 2016. - 311 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - ISBN 978-

5-406-04558-9 : 490.00. Электронно-библиотечная система book.ru
Смирнов Игорь Юрьевич. Силовые способности человека и их развитие : учеб. пособие / Смирнов Игорь Юрьевич. - Кострома : КГТУ, 2015. - 80 с.: рис. - ISBN 978-5-8285-0750-4 : 14.71.
Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студ. вузов] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд. стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 238, [1] с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 229-230. - ISBN 978-5-406-02935-0 : 200.00. Допущено Минобрнауки РФ
Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КНОРУС, 2012. - 238, [1] с. - ISBN 978-5-406-01296-3 : 180.00. Допущено Минобрнауки РФ
Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 48.72.
Физическая культура студента : [учебник для студентов высших учебных заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2003. - 446, [2] с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 100.00. Рекомендовано МО РФ, Авт. указаны на обороте тит. л.
Физическая культура студента : [учебник для студентов высших учебных заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 446, [2] с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 100.00. Рекомендовано МО РФ, Авт. указаны на обороте тит. л.
Физическая культура : [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КНОРУС, 2012. - 423, [1] с. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-406-01488-2 : 350.00. Рекомендовано РГПУ им. А. И. Герцена
Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2013. - 424, [1] с. - (Серия "Бакалавр. Базовый курс"). - Библиогр.: с. 421-424. - ISBN 978-5-9916-2037-6 : 331.21. Рекомендовано МПГУ
Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура : Основы здорового образа жизни : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 252, [2] с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 237-251. - ISBN 978-5-222-19021-0 : 352.00.
Ильинич Виталий Иванович. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / Ильинич Виталий Иванович. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с. - ISBN 978-5-8297-0244-1 : 183.30
Учебно-методическая
ГТО в вузе : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зиминой]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс
ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.] ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зиминой]. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2017. - 148 с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : Б. ц. Загл. с экрана, Имеется печатный аналог

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, реферативных исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
Уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия Выполнение обязательных контрольных упражнений
Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.	
<i>Знания:</i>	
Знать психофизические, социально-биологические основы здорового образа жизни.	Внеаудиторная самостоятельная работа – подготовка рефератов Устный опрос
Понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	

Контрольные нормативы по физической подготовке

ЮНОШИ 1курс		оценка		
№	Упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м. (сек)	8.4	9.2	10.6
2	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.30	12.30	13.30
3	Бег 400 м	1.20	1.30	1.50
4	Прыжок в длину с места	210	190	170
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	12	9	7
6	Подтягивание в висе (раз)	12	10	8
7	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
8	Наклон вперед сидя (см)	+ 13	+8	+5
9	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
ДЕВУШКИ 1курс		оценка		
№	Упражнения	«5»	«4»	«3»

1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	11.2
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
3	Бег 400 м	1.32	1.45	2.20
4	Прыжок в длину с места (см)	190	170	160
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	9	7	5
6	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
7	Наклон вперед сидя (см)	+16	+12	+9
8	Ходьба на лыжах 3 км	19.00	20.00	21.00
9	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8

5. Тематика и задания для практических занятий

Тема реферата для студентов освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» по состоянию здоровья, и для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью

1 курс

Тема реферата: «Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании)»

Студенты, желающие написать реферат на другую тему, могут утвердить ее на заседании кафедры физического воспитания

Основные требования к написанию:

1. Тема должна быть раскрыта и написана в соответствии с планом.
2. Объем реферата - не менее 10-12 страниц машинописного текста.
3. Титульный лист оформлен в соответствии с требованиями (ВУЗ, название реферата, ФИО, институт, курс и группа студента выполнившего реферат, консультант ФИО, место и год написания).
4. План работы содержит введение, основную часть и заключение.
5. Список использованной литературы должен содержать не менее 6-8 источников (в соответствии с требованиями к библиографии).
6. План
 - I. Введение. Актуальность здоровья.
 - II. Основная часть. Использование индивидуальной двигательной активности и

основных двигательных факторов для профилактики и коррекции здоровья

II.1. Краткая характеристика заболевания или его этиология.

II.2. Основные физиологические механизмы воздействия физических упражнений на организм.

II.3. Тестирование. Определение уровня и качества Вашего здоровья.

II.4. Физические упражнения и методы их использования для укрепления Вашего здоровья.

(Составить, грамотно описать комплексы физических упражнений, необходимых для укрепления Вашего здоровья, определение адекватности нагрузки).

III. Заключение. (что показано, что противопоказано).

Зачетные требования

1. Консультации по проблемам индивидуальной двигательной активности согласно расписания.

2. Представить на кафедру физического воспитания отпечатанный вариант не позднее, чем за 2 недели до зачетной сессии.