

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Золотухина Елена Николаевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.02.2021 16:46:59  
Уникальный программный ключ:  
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

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

Программа утверждена  
Ученым советом МРСЭИ  
Протокол № 10 от 27.06.2020 г.

Утверждаю  
Ректор  Золотухина Е. Н.  
27 июня 2020 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 на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 Шахид Имранович** – преподаватель СПО

**Рецензент: Луканкин Александр Геннадьевич** –к.ф.-м..н., доцент, преподаватель СПО

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 27 июня 2020 г.).

©Московский региональный социально-  
экономический институт, 2020.  
142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а  
© Исупов Ш.И.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

БД.04 Физическая культура

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения русского языка в учреждениях среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в соответствии с примерной программой по дисциплине «Физическая культура» Бишаевой А. А. (2015 г.).

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на реализацию среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» (БД.06) входит в общеобразовательный цикл программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и относится к базовым дисциплинам.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

#### ***1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины***

Профильная направленность изучение дисциплины осуществляется перераспределением часов с одной темы на другую без изменения общего количества часов. Профильная направленность учитывается при отборе дидактических единиц внутри тем дисциплины.

В профильную составляющую учебной дисциплины Физическая культура по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) включено профессионально направленное содержание, необходимое для освоения образовательной программы.

#### **1.5 Количество часов, отведенных на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **175** часов, включая:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **117** часа.  
самостоятельной работы обучающегося – **58** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 семестр</b>	<b>2 семестр</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>	<i>76</i>	<i>99</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>	<i>51</i>	<i>66</i>
в том числе:			
лабораторные занятия			
практические занятия	<i>117</i>	<i>51</i>	<i>66</i>
контрольные работы			
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)			
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>	<i>25</i>	<i>33</i>
в том числе:			
внеаудиторная самостоятельная работа			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)			
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i>			
Промежуточная аттестация		зачет	дифференцированный зачет

**2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
БД.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>46</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика.</b>	Практические занятия	10	3
	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 обучающихся	5	
<b>Тема 1.2. Прыжки в длину и высоту.</b>	Практические занятия	10	3
	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки в высоту способом перекидной. Прыжки в высоту способом «ножницы».		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 1.3. Метание гранаты, толкание ядра.</b>	Практические занятия	9	3
	1. Метание гранаты. Толкание ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1. Скоростно-силовая подготовка. Работа на выносливость. Бег 100 м.			



	Бег 800 м. Равномерный бег на дистанцию 2000 м. Равномерный бег на дистанцию 3000 м.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.</b>	Практические занятия	12	3
	1. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями ОРУ с набивным мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
<b>Тема 2.2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</b>	Практические занятия	10	3
	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 обучающихся		
	1. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на ловкость. Упражнения на внимание.	6	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка.</b>	Практические занятия	18	3
	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 обучающихся	10	
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		

	<p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>	<b>55</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол.</b>	Практические занятия	12	3
	<p>1. Исходное положение (стойки).  Перемещения, передача, подача.  Прием мяча снизу двумя руками.  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>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Тактико-техническая подготовка. Правила игры.</p>	8	
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	Практические занятия	13	3
	<p>1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.  Броски мяча в корзину с места.  Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват.</p>		

	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).				
	Самостоятельная работа обучающихся	6			
	1. Правила игры. Техника безопасности игры.				
<b>Тема 4.3. Футбол.</b>	Практические занятия	12	3		
	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. Игра по правилам.				
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	1. Техника безопасности игры. Тактико-техническая подготовка.				
<b>Раздел 5.</b>	<b>Самооборона.</b>	<b>16</b>			
<b>Тема 4.1. Приемы самообороны.</b>	Практические занятия	12	3		
	1. Самообороны. Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.				
	Самостоятельная работа обучающихся	5			
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>					
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>					
<b>Всего:</b>		<b>175</b>			

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 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины *БД.04 Физическая культура* предполагает наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира, тренажёрного зала.

##### **Оборудование кабинета /лаборатории и рабочих мест лаборатории:**

Практические занятия по дисциплине проводятся в тренажерном зале института, в спортивном зале расположенным по адресу: 142702, Московская обл., г. Видное, ул. Советская, д.7 (договор аренды недвижимого имущества от «21» октября 2020 г. с Муниципальным автономным общеобразовательным учреждением «Видновский художественно-технический лицей»), на открытом стадионе широкого профиля, расположенным по адресу: 142700, Московская область, Зеленый переулок, строение 9 (договор аренды № 05/20-ТП открытого стадиона широкого профиля от «30» августа 2020 г. с Муниципальным учреждением Ленинского муниципального района Московской области «Дворец спорта Видное»).

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **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 еПриложение: 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>

##### **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>

##### **Интернет-ресурсы:**

1) <https://biblioclub.ru> -онлайн библиотека

2) [www.book.ru](http://www.book.ru)-современная онлайн библиотека для вузов и ссузов

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

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

По итогам изучения курса предусмотрены формы контроля: зачет, дифференцированный зачет.

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения по основной профессиональной образовательной программе.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создается фонд оценочных средств (ФОС). Фонд оценочных средств включает в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) уровня оценки результатов подготовки.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Пороговый уровень</b>	
<b>знать:</b> - 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.	Практические занятия, индивидуальные задания, зачеты.
<b>Повышенный уровень</b>	
<b>уметь:</b> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Практические занятия, индивидуальные задания, зачеты.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>- 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;</li> <li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> </ul>	
--	--

**Критерии оценки и шкала оценивания:**

<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	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 суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
<b>Зачтено</b>	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
<b>Зачтено</b>	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
<b>Не зачтено</b>	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка