

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФИО: Белгородский Валерий Савельевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.05.2024 11:34:15

Уникальный программный ключ:

8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор - проректор
по образовательной деятельности

 С.Г. Дембицкий

« 31 » мая 20 23 г.

Колледж ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 54.02.02 Дизайн (по отраслям)

ФГОС СПО утвержден приказом Минпросвещения России

от «23» ноября 2020 г. № 658

Квалификация – Дизайнер
Уровень подготовки – базовая
Форма подготовки – очная

Москва 2023

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), дизайн костюма.

Организация разработчик рабочей программы: ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина»

Кафедра Физического воспитания

Разработчик: Раев П.В., преподаватель колледжа

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины.....	9
4. Контроль и оценка результатов дисциплины.....	14

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), дизайн костюма, базовая подготовка.

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

¹ Приводятся только коды компетенций, общих и профессиональных, для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов					
	3семестр	4семестр	5семестр	6семестр	7семестр	Всего
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	36	35	42	13	160
в том числе:						
лабораторные работы	-	-	-	-	-	-
практические занятия	34	36	35	42	13	160
контрольные работы	-	-	-	-	-	-
курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i>						
<i>зачета</i>	+	+	+	+	+	
<i>Дифференцированного зачета</i>						

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Семестр 3			
Основное содержание			
Раздел 1. Общая физическая подготовка		34	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.</p>	10	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. 	11	

Тема 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Баскетбол Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками.		ОК 08
	Практическое занятие. Изучение баскетбольной стойки и удержание мяча одной и двумя руками. Перемещения по площадке, бег баскетболиста. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой и по кругу. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении.	11	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		34	
4 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала: Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия. 1.Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2.Подвижные игры различной интенсивности.	11	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.		ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1.На каждом занятии осуществляется решение задач по разучиванию, закреплению и	11	

	<p>совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
Тема 1.3. Спортивные игры.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.</p> <p>Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.</p> <p>Броски мяча по кольцу с места (штрафные броски), в движении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие.</p> <p>1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	12	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		36	
5 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>		ОК 08
	Практическое занятие.	11	

	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.		
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.		ОК 08
	Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	11	
Тема 1.3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Правила игры.		ОК 08
	Практическое занятие. 1. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.	11	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		35	

6 семестр			
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.</p> <p>Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p>	14	
Тема 1.2. Лёгкая атлетика.	<p>Содержание учебного материала: Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места.</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие. Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>	14	
Тема 1.3. Спортивные игры.	<p>Содержание учебного материала: Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Расстановка игроков. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча Правила игры.</p>		ОК 08

	<p>Практическое занятие.</p> <p>4. На каждом занятии осуществляется разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. На каждом занятии проводится сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии происходит решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. 	12	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		42	
7 семестр			
Тема 1.1. Лёгкая атлетика	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Техника бега на короткие, средние дистанции и по пересечённой местности. Прыжки в длину с места</p>		ОК 08
	<p>Практическое занятие.</p> <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <p>1. На каждом занятии осуществляется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии осуществляется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии осуществляется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 	11	
Промежуточная аттестация (зачёт)		2	
ВСЕГО:		13	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1.	<p><i>Практические занятия, семинарские занятия, лабораторные занятия</i></p> <p>Аудитория №21 - большой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир. Аудитория №21а - малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи. препятствий.</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p>
	<p>Спортивный комплекс Спортивный зал со снарядами и оборудованием, спортивным инвентарём, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы</p>	<p>107014, г. Москва, ул. Стромынка, д.4с3</p>
2.	<p><i>Промежуточная аттестация</i></p> <p>бБольшой спортивный зал баскетбольные щиты, кольца, волейбольные стойки, сетка, игровая разметка волейбол (баскетбол), электронный стрелковый тир. Малый спортивный зал Гимнастические скамейки, шведские стенки, столы для настольного тенниса, лёгкие тренажеры для адаптивной физической культуры, зеркала, матами, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи.</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p>
3.	<p>Аудитория №1154 читальный зал библиотеки: помещение для самостоятельной работы, в том числе, научно-исследовательской, подготовки курсовых и выпускных квалификационных работ. Посадочных мест 70 Стеллажи для книг, комплект учебной мебели, 1 рабочее место сотрудника и 6 рабочих мест</p>	<p>119071, Москва, Малая Калужская улица, 1 Учебный корпус №1</p>

	<p>для студентов, оснащенные персональными компьютерами с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду организации.</p> <p>Список ПО:</p> <p>Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic Open No Level, артикул FQC-02306, лицензия № 46255382 от 11.12.2009, (копия лицензии);</p> <p>Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic Open No Level, лицензия 47122150 от 30.06.2010, справка Microsoft «Условия использования лицензии»;</p> <p>Система автоматизации библиотек ИРБИС64, договора на оказание услуг по поставке программного обеспечения №1/28-10-13 от 22.11.2013г.; №1/21-03-14 от 31.03.2014г. (копии договоров);</p> <p>Google Chrome (свободно распространяемое);</p> <p>Adobe Reader (свободно распространяемое);</p> <p>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition, 250-499 Node 1 year Educational Renewal License; лицензия №17EO-171228-092222-983-1666 от 28.12.2017, (копия лицензии).</p>	
--	---	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	Физическая культура	Учебник	М.: Юрайт	2024	https://urait.ru/bcode/535163	-
Методические материалы							
1	Ю.А.Володина, И.В.Фомичева, И.Е.Трушина	Развитие ловкости и координационных способностей учащихся колледжа (возраст 15-17 лет)	Методическое пособие	М.: «РГУ им А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета	5 экз
2	Н. А. Бузулькова, Г. М. Сухомлинова, В. Н. Новикова	Бег и спортивная ходьба в режиме труда и отдыха студентов	Методические указания	М. : МГУДТ,	2016	http://znanium.com/catalog/product/795769 Локальная сеть университета	5 экз
3	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э., Шульц И.А.	Развитие быстроты у студентов основного отделения	Методические указания	Москва, МГУДТ	2015	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/795775	5 экз
4	Романов	Развитие силы у студентов	Методическое	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть	5 экз

	В.Н., Володина Ю.А.	основного отделения	ое пособие			университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	
5	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методическое указание	Москва, МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5 экз
6	В. Н. Романов, Н. А. Пампура, Ю. А. Володина	Профилактика и коррекция плоскостопия с помощью средств адаптивной физической культуры	Методическое указание	М.: МГУДТ	2011	http://znanium.com/catalog/product/459505 Локальная сеть университета	5 экз

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- практические задания по работе с информацией - ведение дневника самоконтроля - сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)
Обучающийся должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- сдача тестов физической подготовленности и контрольных нормативов по овладению техническими приёмами игры в волейбол и баскетбол - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме зачета (3, 4, 5, 6 семестры) - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета (7 семестр)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 ÷ 100	5	Отлично
76 ÷ 89	4	Хорошо
51 ÷ 75	3	Удовлетворительно
50 и менее	2	Не удовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений экзаменационной комиссией определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.

Разработчики рабочей программы:

Разработчик

Фомичева И.В.

Володина Ю.А.

Рабочая программа согласована:

Директор колледжа

Береснев Д.Н.

Начальник
управления образовательных программ и проектов

Никитаева Е.Б.