

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.08.2024 11:18:17
Уникальный программный ключ:
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad3d0ed9ab83473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
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

« ____ » _____ 20 ____ г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

Специальность: 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология
изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

ФГОС СПО утвержден приказом МИНПРОСВЕЩЕНИЯ России
от «14» июня 2022г. № 443

Квалификация Технолог конструктор
Уровень подготовки – базовый
Форма подготовки – очная

Москва, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и ФГОС среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

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

Подразделение: колледж РГУ им. А.Н. Косыгина.

Разработчики: Володина Юлия Александровна, преподаватель колледжа;

Фомичева Ирина Владимировна, преподаватель колледжа.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального модуля основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 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.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	2 курс		
	3 семестр	4 семестр	Всего
Объем образовательной программы дисциплины, в т.ч.	40	28	68
Основное содержание, в т.ч.			
теоретическое обучение			
практические занятия	40	28	68
Самостоятельная работа			
Контроль			
Промежуточная аттестация	Зачет	Зачет	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины СГ.04 «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. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов утренней гимнастики	16	ОК 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		14	
Тема 2.1. 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. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых	8	ОК 8

	упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.		
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт; - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.	6	ОК 8
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков; физических и психических свойств и качеств; формирование устойчивости к профессиональным заболеваниям. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Формирование профессионально значимых физических качеств.	10	ОК 8
Промежуточная аттестация		Зачет	
Итого за третий семестр		40	
Семестр 4			
Основное содержание			

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		10	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия	10	ОК 8
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		18	
Тема 2.1. 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. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия: построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	10	ОК 8
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на	8	ОК 8

	счёт; - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико- тактических приёмов игры.		
Промежуточная аттестация		Зачет	
Итого за четвертый семестр		28	
Всего за 2 курс		68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

№ 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	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Большой спортивный зал	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: кольца баскетбольные, волейбольные стойки и сетка, шведские стенки, турники гимнастические, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, мини-футбольные ворота.
2	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитория №1140 – зал специальной медицинской группы	Рабочее место преподавателя. Специализированное оборудование: зеркала, скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, волейбольные мячи, эспандеры, разновесные гири и гантели, шведские стенки, мед. болы, рулетки, скакалки.
3	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д.1, стр.2; Аудитории №1145, 1146 – раздевалки женская и мужская	Шкафчики для одежды, лавочки, умывальник, душевые кабины, туалет.
4	Читальный зал библиотеки	компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса	Количество экземпляров в библиотеке Университета
1	2	3	4	5	6	7	8
Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Аварханов М.А.	Здоровый образ жизни	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	Локальная сеть университета	3
2	Старкова Е.С.	Естественнонаучные основы физического воспитания	Учебник	Москва, ФГБОУ ВПО МГТУ	2008	Локальная сеть университета	12
3	Ильинич В.И.	Физическая культура студента	Учебник	Москва, «Гардарики»	2000 2005 2008	Локальная сеть университета	286 1 1
4	Коваленко В.А.	Физическая культура	Учебное пособие	М.: Изд-во АСВ	2000	Локальная сеть университета	47
5	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура студента	Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет	2011	Znanium.com:	-
6	А. Б. Муллер [и др.]	Физическая культура	Учебник и практикум	М.: Юрайт	2018	https://bibli-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791	-
Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Романов В.Н. Минов Г.А. Карелина Н.Н.	Развитие выносливости	Учебно-методическое пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2022	Локальная сеть университета	5

2	Кириенкова В.М. Володина Ю.А. Романов В.Н. Садова Е.И.	Физическая культура и спорт. Конспект лекции	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2021	Локальная сеть университета	26
3	Кириенкова В.М. Беликов П.А. Пампура Н.А	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура» (заболевания органов дыхания) с ФОС	Учебно- методическо е пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
4	Колягина Л.Ю. Бузулькова Н.А. Харламова Л.С.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивные секции» (Аэробика) с ФОС	Учебно- методическо е пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
5	Любская О.Г. Якутина Н.В.	Взаимосвязь экологии, валеологии и физической культуры в преподавании наук о человеке	Учебное пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2019	Локальная сеть университета	5
6	Якутина Н.В. Любская О.Г.	Формирование и оценка режима питания, как элемента здорового образа жизни:	Учебно- методическо е пособие	М. ФГБОУ ВО «РГУ им. А.Н. Косыгина».	2018	Локальная сеть университета	5
7	Якутина Н.В.,	Элективные	Учебно-	М. ФГБОУ ВО «РГУ	2018	Локальная сеть	5

	Романов В.Н. Любская О.Г.	дисциплины по физической культуре и спорту (адаптивная физическая культура) с фондом оценочных средств для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы	методическое пособие	им. А.Н. Косыгина».		университета	
8	Романов В.Н. Кириенкова В.М. Майоров Ф.П.	Комплекс мероприятий по оказанию первой медицинской помощи для лиц, ведущих активный образ жизни	Учебно-методическое пособие	М ФГБОУ ВО, «РГУ им. А.Н. Косыгина»	2017	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/961694	5
Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Романов В.Н. Володина Ю.А.	Развитие силы у студентов основного отделения	Методическое пособие	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459499	5
2	Садова Е.И., Лапынина Ж.Э.	Развитие выносливости у студентов основного отделения	Методические указания	М., МГУДТ	2012	Локальная сеть университета; http://znanium.com/catalog/product/459508	5
3	Романов В.Н. Якутина Н.В. Пампура Н.А.	Оценочные средства для контроля знаний студентов, освобожденных от практических занятий	Методические указания	М., МГУДТ	2015	Локальная сеть университета	5

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, умений и навыков, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы УГГ; - составлять комплексы дыхательных упражнений; - составлять комплексы ОРУ и проводить их на учебной группе; - уметь выполнять построения, перестроения на месте и в движении; - уметь выполнять базовые элементы волейбола; - уметь взаимодействовать в командной игре 	<p><i>Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены:</i></p> <p>Обучающийся при выполнении практических заданий демонстрирует знание принципов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов УГГ, ОРУ и дыхательных упражнений; - правил игры в волейбол. <p>Обучающийся при выполнении практических заданий демонстрирует навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение перестроений на месте и в движении; - проведение УГГ и ОРУ в группе; - владение основными элементами волейбола. 	<p><i>Оценка результатов выполнения практической работы</i></p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p>Сдача контрольных тестов по ОФП.</p> <p>3 семестр – зачет</p> <p>4 семестр – зачет</p>

Разработчики рабочей программы:

Володина Ю.А.

Фомичева И.В.

Рабочая программа согласована:
Директор колледжа

Береснев Д.Н.

Начальник
управления образовательных программ и проектов

Никитаева Е.Б