

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**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

## «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 относится к циклу ОГСЭ. 05

Предварительно сформированные компетенции базируются на результатах изучения учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта основного общего. Дисциплина реализуется с 3 по 8 семестры обучения.

### 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 физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

#### **знать:**

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;

#### **уметь:**

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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b> 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
		<b>Знания:</b> 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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 238 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 182 часа; самостоятельной работы обучающегося 56 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	232	44	40	44	40	44	26
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112	34	30	34	30	34	20
в том числе:							
Теоретическое обучение (лекции)							
Практические	112						
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56	10	10	10	10	10	6
в том числе:							
<i>Итоговый контроль зачет: 3-8</i>							

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физкультура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Максим. учебная нагрузка студента, час	Объем часов					Уровень освоения
			Всего	Лекции	Лабораторные	Практические	Самостоятельная	
<b>3 семестр</b>								
<i>Раздел 1</i>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>44</b>			<b>34</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b>	Спринтерский бег.		8			6	2	
<b>Тема 1.2</b>	Бег на длинные дистанции		8			6	2	
<b>Тема 1.3</b>	Прыжки в длину		8			6	2	
<b>Тема 1.4</b>	Метание мяча		10			6	4	
Промежуточный контроль зачёт								
<b>4 семестр</b>								
<i>Раздел 2</i>	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>40</b>			<b>30</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Техника попеременного двухшажного хода		40			30	10	
Промежуточный контроль зачёт								
<b>5 семестр</b>								
			<b>44</b>			<b>34</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 2.2</b>	Одновременные ходы.		20			15	5	
<b>Тема 2.3</b>	Остановка и повороты		24			19	5	
Промежуточный контроль зачёт								
<b>6 семестр</b>								
<i>Раздел 3</i>	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>40</b>			<b>30</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 3.1</b>	Спринтерский бег.		20			15	5	
<b>Тема 3.2</b>	Бег на длинные дистанции		20			15	5	
Промежуточный контроль зачёт								

7 семестр								
			44			34	10	
<b>Тема 3.3</b>	Прыжки в длину		20			15	5	
<b>Тема 3.4</b>	Метание мяча		24			19	5	
Промежуточный контроль зачёт								
8 семестр								
<b>Раздел 4</b>	<b>Баскетбол</b>		26			20	6	
<b>Тема 4.1</b>	Ведение мяча		9			7	2	
<b>Тема 4.2</b>	Передача и приём мяча		9			7	2	
<b>Тема 5.3</b>	Бросок по кольцу		8			6	2	
Промежуточный контроль Зачёт								
<b>Всего</b>			238			182	56	

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)

### **Организация внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

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

Преподаватель осуществляет организацию самостоятельной работы в соответствии 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 соответствии 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 обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия стадиона с легкоатлетической дорожкой и футбольным полем, спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки, раздевалок, лыжной базы.

#### **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-зал № 29
6. Лыжная база
7. Тренажерный зал 3 x 12 (ауд. 13)

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

<b>Основная</b>
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 <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=883774</a>
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. <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590</a>
Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007</a>
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.
<b>Дополнительная</b>
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). <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178</a>
Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зулфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <a href="http://www.znanium.com">http://www.znanium.com</a> ]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=809916</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255</a>
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

<p>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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a></p>
<p>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</p>
<p>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.</p>
<p>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</p>
<p>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</p>
<p>Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7 : 48.72.</p>
<p>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.</p>
<p>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.</p>
<p>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</p>
<p>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</p>
<p>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.</p>
<p>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</p>
<p>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). <a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178</a></p>
<p><b>Учебно-методическая</b></p>
<p>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. Зимина]. - Кострома : КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67. Имеется электрон. ресурс</p>
<p>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. Зимина]. - 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</p>



### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

*Электронные библиотечные системы и базы данных:*

1. ЭБС «Университетская библиотека online».
2. ЭБС «Znanium».
3. ФГБУ «Президентская библиотека имени Б.Н.Ельцина».
4. Аннотированная библиографическая база данных журнальных статей МАРС.

### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b><i>Умения:</i></b>	
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.	
<b><i>Знания:</i></b>	
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.	
<b>Итоговый контроль</b>	<b>зачёт</b>

<b>ЮНОШИ 2 и 3 курсы</b>		<b>оценка</b>		
--------------------------	--	---------------	--	--

<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Бег 100 м. (сек)	13.8	14.5	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	14.00	14.30	15.00
3	Бег 400 м	1.15	1.25	1.55
4	Прыжок в длину с места	240	225	210
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	13	11	8
6	Подтягивание висе (раз)	16	14	12
7	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
8	Наклон вперёд сидя (см)	+ 13	+8	+5
9	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00

### **Контрольные нормативы по физической подготовке**

<b>ДЕВУШКИ 2 и 3 курсы</b>		<b>Оценка</b>		
<b>№</b>	<b>Упражнения</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Бег 100 м	16.5	17.2	18.0
2	Бег 2000 м	10.00	10.30	12.00
3	Бег 400 м	1.27	1.40	1.55
4	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
5	Метание набивного мяча 1 кг (м)	11	9	6
6	Подтягивание в висе лёжа (раз)	16	12	8
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22

8	Наклон вперёд сидя (см)	+ 16	+12	+9
9	Ходьба на лыжах 3 км	19.00	20.00	21.00