

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

«Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)»
Московский техникум космического приборостроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Физическая культура**

код, специальность **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**)

Москва
2016

СОГЛАСОВАНА:

Предметной (цикловой) комиссией
физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования по
специальности


54.02.01 Дизайн (по отраслям)


код, наименование специальности

Протокол № 01
от «29» августа 2016 года

Председатель цикловой комиссии

Заместитель директора по учебной работе

 / Анохина И.С.
Подпись / Ф.И.О.

 / Н.Н.Ковзель
Подпись / Ф.И.О.



Составитель (автор): Анохина И.С. преподаватель МТКПИ МГТУ им. Н.Э. Баумана
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОУ

Рецензенты: Таборидзе Л.В., ГБПОУ города Москвы "Московский колледж управления, гостиничного
бизнеса и информационных технологий "Царицыно", методист, к.п.н.

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОУ

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при освоении ОПОП специалистов углубленной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы

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

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 психологического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

ОК 2, 3, 4, 6, 8

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 344 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 172 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	160
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
Итоговая аттестация в форме - дис	ференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1 Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	46	
	1 Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый • разгон, финиширование.		
	2 Бег 100м, эстафетный бег 4*100м. 4*400м.		
	3 Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000м (юноши).		
4 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой			
	Самостоятельная работа студента: 1. Легкоатлетические кроссы по пересеченной местности 2. Ускорения 4 по 100м	46	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала		
	Теоритические занятия	6	
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		
	2 Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.		
	3 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.		
	4 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.		
	5 Режим в трудовой и учебной деятельности.		
	6 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа студента. Подготовить доклады (сообщения) на темы: 1. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 2. Рациональное питание и профессия.	10	

РАЗДЕЛ 2	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		52	
	1	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе.		
	2	Правила игры.		
	3	Техника безопасности во время игры.		
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола.		
	5	Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа студента: 1. Участие в соревнованиях по волейболу на кубок МТКП 2. Товарищеские встречи с другими техникумами		44	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		16	
	1	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом), приемы техники защиты - перехваты; приемы применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.		
	2	Правила игры		
	3	Техника безопасности во время игры		
	4	Игра по упрощенным правилам		
	5	Игра по правилам		
	Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях по стритболу на кубок МТКП.		20	

Тема 2.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			
	Теоритические занятия		6	
	1	Личная и социально- экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду.		
	2	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
3	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.			
Самостоятельная работа студента		10		
I. Подготовить доклады (сообщения) о современных способах закаливания.				
РАЗДЕЛ 3	ВИДЫ СПОРТА (по выбору)			
Тема 3.1 Бадминтон	Содержание учебного материала			
	Практические занятия		16	
	1	Игровая стойка, техника перемещения.		
	2	Техника выполнения ударов: справа, слева, снизу, удар сверху открытой ракеткой, удар сверху закрытой ракеткой, удар в прыжке отталкиваясь двумя ногами, удар в прыжке отталкиваясь одной ногой.		
	3	Техника безопасности		
4	Тактика одиночной игры			
5	Тактика парной игры			
Самостоятельная работа студента: Участие в соревнованиях на кубок МТКП		10		

Тема 3.2 Настольный теннис	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	16	
	1 Игровая стойка, техника перемещения.		
	2 Виды ударов: промежуточные, атакующие, защитные. Удары слева и справа у тренировочной стенки.		
	3 Поддачи : толчком слева без вращения, толчком справа без вращения, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.		
	4 Прием с подачи: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения, прием подачи «подставками», накат слева по диагонали и по прямой, накат справа по диагонали и по прямой.		
5 Игровая практика: одиночные игры с разными соперниками, парные игры с разными партнерами и противниками.			
Самостоятельная работа студента Участие в соревнованиях на кубок МТКП	7		
РАЗДЕЛ 4	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА		
Тема 4.1 Силовая подготовка с использованием тренажеров и спортивного инвентаря.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	16	
	1 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы		
	2 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3 Специальные физические упражнения укрепляющие, мышцы брюшного пресса.		
	4 Специальные физические упражнения укрепляющие, мышцы ног.		
5 Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
Самостоятельная работа студента: Индивидуальный комплекс силовых упражнений.	28		
	Всего	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях в.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учебник пособие для студентов СПО. - М., 2013

Дополнительные источники:

3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2006
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. - М., 2005
6. Хрущев С.В Физическая культура для детей заболеванием органов дыхания: учебное пособие для вузов. - М., 2006
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие .- М., 2010
8. Прохорова Э.М. Валеология : учебное пособие - М., 2011

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Знания - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 2, 3, 4, 6, 8	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения.
Умения: - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2, 3, 4, 6, 8	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения.

