

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

**«Московский государственный технический университет имени 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

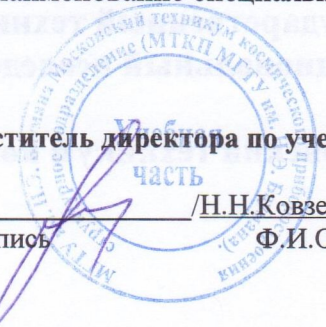
от «29» августа 2016 года

Председатель цикловой комиссии


_____/ Анохина И.С.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по учебной работе


_____/ Н.Н.Ковзель
Подпись Ф.И.О.



Составитель (автор): Анохина И.С. преподаватель МТКП 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	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Реализация среднего (полного) общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование у студентов общих компетенций.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
 - **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

- предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

32- основы здорового образа жизни

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 58 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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	113
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме - дифференцированный 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		46		
2. Ускорения 4 по 100м				
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала			
	Теоритические занятия	5		
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.			
	2 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.			
	3 О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.			
4 Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
Самостоятельная работа студента.				
Подготовить доклады (сообщения) на темы:				
1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.		10		
2. Рациональное питание и профессия.				

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.		
	2 3	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе. Правила игры. Техника безопасности во время игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. 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		
	2	против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры		
	3	Техника безопасности во время игры Игра по упрощенным правилам 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		5	
	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 1. Подготовить доклады (сообщения) о современных способах закаливания.		10	
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 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. 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 рук.		
	2	Специальные (физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные (физические упражнения укрепляющие, мышцы брюшного пресса.		
	3	Специальные (физические упражнения укрепляющие, мышцы ног. Специальные (физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
Самостоятельная работа студента: Индивидуальный комплекс силовых упражнений.		28		
Всего			175	

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. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учебник пособие для студентов СПО. - М., 2014
2. Лях в.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2012.

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 31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32- основы здорового образа жизни	ОК 2 - 9	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения.
Умения: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 2 - 9	Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения.

