

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»**

УТВЕРЖДЕНО

Ректор Кувшинова Г.А.

26.05.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Код, специальность: **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

Москва 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬ-
НОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРА-
ЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (далее – ППССЗ СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), укрупнённой группы 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями); с учётом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2020 № 658; примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» Бишаевой А.А. для профессиональных образовательных организаций, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России в 2015 году; с учётом гуманитарного профиля образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается на базовом уровне.

В учебном плане ППССЗ СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательных общих учебных дисциплин общеобразовательного учебного цикла.

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура тесно связана с учебной дисциплиной ОГСЭ.05 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи образовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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 спортивнооздоровительной 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
 - психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь**:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта,

активно применять их в игровой и соревновательной деятельности;

знать:

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,
- профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися перечисленных ниже 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; 8 – 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 учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), обучающийся должен овладеть перечисленными ниже **общеучебными компетенциями**.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины

Профильная направленность общеобразовательной дисциплины осуществляется за счёт организации практических занятий.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины

Объем образовательной программы – 117 ч.:

обязательная аудиторная учебная нагрузка – 151 ч. (из них теоретических занятий – 3 ч., практических занятий – 114 ч.);

самостоятельная (внеаудиторная) работа – 0 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
В т.ч. в форме практической подготовки	114
в том числе:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа</i>	0
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета – в 1 семестре, дифференцированного зачёта - во 2семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел №1. Теоретическая часть		4	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	2	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.		2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства		2

	оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования		2
Раздел №2. Практическая часть			
	Содержание учебного материала		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	38	

Практическое занятие № 1. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.	2	
Практическое занятие № 2. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	
Практическое занятие № 3. Обучение технике стартового разгона и финиширования	2	
Практическое занятие № 4. Бег 30, 60, 100 метров.	2	
Практическое занятие № 5. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку.	2	
Практическое занятие № 6. Скоростно-силовая подготовка.	2	
Практическое занятие № 7. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
Практическое занятие № 8. Обучение технике метания теннисного мяча. Жонглирование.	2	
Практическое занятие № 9. Обучение технике метания гранаты в цель	2	
Практическое занятие № 10. Обучение эстафетному бегу 4x100 метров. Развитие скоростных качеств.	2	
Практическое занятие № 11. Длительный бег. Развитие выносливости.	2	
Практическое занятие № 12. Бег на 1000 (девушки), 2000 (юноши)	2	
Практическое занятие № 13. Эстафеты легкоатлетов.	2	
Практическое занятие № 14. Кроссовый бег 1000 метров. Развитие общей выносливости	2	
Практическое занятие № 15. Обучение прыжкам в высоту.	2	
Практическое занятие № 16. Скоростная подготовка. Обучение технике челночного бега	2	
Практическое занятие № 17. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
Практическое занятие № 18. Совершенствование	2	

	легкоатлетических упражнений		
	Практическое занятие № 19. Развитие ловкости, прыжковые упражнения легкоатлетов. Эстафеты	2	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	10	3
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели		
	Практическое занятие № 20. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	
	Практическое занятие № 21. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	2	
	Практическое занятие № 22. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	2	
	Практическое занятие № 23. Обучение основным видам ходьбы на лыжах	2	
	Практическое занятие № 24. Имитационные упражнения для рук с помощью амортизаторами	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	10	3
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		
	Практическое занятие № 25. Техника безопасности на уроке по гимнастике. Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие № 26. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	
	Практическое занятие № 27. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения.	2	

	Практическое занятие № 28. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Практическое занятие № 29. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	2	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей. Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей Формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		3
Тема 2.4.1. Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче.		3

	Практическое занятие № 30. Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче.	2	
	Практическое занятие № 31. Обучение нападающему удару	2	
	Практическое занятие № 32. Обучение блокированию.	2	
	Практическое занятие № 33. Двусторонняя игра.	2	
	Практическое занятие № 34. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения.	2	
	Практическое занятие № 35. Подвижные игры с элементами волейбола.	6	
Тема 2.4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	9	
	В игре баскетбол используется много различных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие обучающихся.		3
	Практическое занятие № 36. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры.	2	
	Практическое занятие № 37. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча.	2	
	Практическое занятие № 38. Обучение тактике нападения, тактике защиты.	2	
	Практическое занятие № 39. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Дифференцированный зачёт	1	
	Всего в 1 семестре:	63	
	1 курс (2 семестр)		
Тема 2.4.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала	16	
	Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание.		3
	Практическое занятие № 40. Техника безопасности по	2	

	настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки		
	Практическое занятие № 41. Набивание мяча ладонной и тыльной и стороной ракетки.	2	
	Практическое занятие № 42. Открытая и закрытая ракетка. Передвижение игрока приставными шагами.	2	
	Практическое занятие № 43. Обучение техники «срезка» мяча.	2	
	Практическое занятие № 44. Обучение подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 45. Обучение тактическим действиям в игре	2	
	Практическое занятие № 46. Соревнование в подгруппах.	2	
	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2	
Тема 2.4.4. Футбол (для юношей)	Содержание учебного материала	8	3
	Занятие футболом это полноценная тренировка организма. Ведь это не просто игра, а целый комплекс физических упражнений: бег, прыжки, растяжка. Он помогает развить выносливость и координацию движений.		
	Практическое занятие № 48. Техника безопасности на уроке по футболу. Правила игры	2	
	Практическое занятие № 49. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	Практическое занятие № 50. Удары головой на месте и в прыжке	2	
	Практическое занятие № 51. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения	2	
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала	2	2
	Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота.		
	Практическое занятие № 52. Ознакомление с техникой плавания	2	

	основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды.		
Тема 2.6. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.		3
	Практическое занятие № 53. Комплекс упражнений по степ аэробике	2	
	Практическое занятие № 54. Комплекс упражнений с гантелями	2	
	Практическое занятие № 55. Комплекс упражнений со скакалками	2	
	Практическое занятие № 56. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем	2	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	16	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.		2
	Практическое занятие № 57. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами.	2	
	Практическое занятие № 58. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	Практическое занятие № 59. Силовая подготовка при помощи перекладины, гимнастической стенки.	2	
	Практическое занятие № 60. Комплекс упражнений со штангой	2	
	Практическое занятие № 61. Комплекс упражнений с гантелями	2	
	Практическое занятие № 62. Комплекс упражнений на тренажерах	2	

	для развития мышц рук и ног		
	Практическое занятие № 63. Комплекс упражнений по армреслингу.	2	
	Практическое занятие № 64. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Тема 2.8. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала	16	3
	Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких.		
	Практическое занятие № 65. Дыхательные упражнения на уроках физической культуры	3	
	Практическое занятие № 66. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой (<i>приложение №2</i>)	3	
	Практическое занятие № 67. Комплекс дыхательной гимнастики в сочетании с ритмической гимнастикой	3	
	Практическое занятие № 68. Комплекс дыхательной гимнастики на гимнастических ковриках	2	
	Практическое занятие № 69. Дыхательная гимнастика по методике Бутейко (<i>приложение №2</i>)	2	
	Дифференцированный зачёт	1	
	Всего во 2 семестре:	54	
Итого:		117	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный и тренажёрный зал. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Образовательная организация АНО ВО «Национальный Институт Дизайна» для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования использует:

- тренажёрный зал; специализированные спортивные залы (гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- плавательный бассейн;
- открытую спортивную площадку для занятий футболом, баскетболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, зона приземления для прыжков в высоту, степы, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для

волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд АНО ВО «Национальный Институт Дизайна» имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для студ. учрежд. средн. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погдаев. - М.: ОИЦ «Академия», 2020. – 176 с.
2. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование).
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл. Базовый уровень. – М.: «Просвещение», 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа: www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование». Режим доступа: www.edu.ru

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Режим доступа:
www.olympic.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.
2. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., РАГС, 2020.
3. Курнешова Л.Е. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. — М.: Изд. «Академия», 2020.

4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.

	Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические Занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы

	утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастикис учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы» перекидной.

	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
2. Лыжная подготовка	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого

	принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики

	дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); – выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – использовать	ОК.01 – ОК.11 Использует разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности; умеет выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью	Текущий контроль: см. приложение №1

технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности; —	профилактики переутомления и сохранения	Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета
Знать/понимать:		
— современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, — профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; — основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	понимает современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, знает профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Текущий контроль: см.. приложение №1 Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета

Приложение №1 Оценка уровня физических способностей студентов

№ п/п	Физиче- ские способ- ности	Контроль ное упражнен- ие (тест)	Возр- аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос- тные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд- инацио- нные	Челночны й бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скорос- тно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос- ливост- ь	6- минутны й бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос- ть	Наклон вперед из положени- я стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов- ые	Подтягив- ание: на высокой переклад- ине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		переклад ине из виса лежа, количеств о раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**Оценка уровня физической подготовленности девушекосновного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночныйбег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
1-й год обучения

ЮНОШИ			
Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100 м, с	15,0	15,3	15,5
Бег 3000 м, мин. с	15,00	14.00	15.30
Прыжок в длину, см	440	420	370
Прыжок в высоту, см	140	135	120
Метание гранаты 700 г, м	32	32	27
Подтягивание на перекладине, раз	11	10	8
Кросс 3000 м, мин. с	14.10	15.00	16.00
ДЕВУШКИ			
Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100 м, с	17,0	17,3	17,9
Бег 2000 м, с	11.30	12.30	13.30
Прыжок в длину, см	385	350	320
Прыжок в высоту, см	115	110	105
Метание гранаты 500 г, м	21	17	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	35	27	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	11	9	8
Кросс 2000 м, мин. с	19.00	20.30	22.30

Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
2-й год обучения

ЮНОШИ			
Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 100 м, с	14,5	15,0	15,5
Бег 3000 м, мин.с	13.50	14.00	15.30
Прыжок в длину, см	460	420	370
Прыжок в высоту, см	145	135	120
Метание гранаты 700 г, м	34	32	27
Подтягивание на перекладине, раз	12	10	8
Кросс 3000 м, мин. с	14.00	15.00	16.00
ДЕВУШКИ			
Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
	5	4	3
Бег 2000 м, с	11.20	11.30	13.00
Прыжок в длину, см	390	355	325
Прыжок в высоту, см	120	115	105
Метание гранаты 500 г, м	23	18	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	35	30	27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	12	10	9
Кросс 2000 м, мин. с	11.50	12.30	13.40

Приложение №2 Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

1. Упражнение «Ладони».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

2. Упражнение «Погончики».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

3. Упражнение «Насос».

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

Дыхательная гимнастика К.П. Бутейко

Сядете на стул и полностью расслабьтесь, взгляд поднимите немного выше линии глаз; расслабьте диафрагму и неглубоко дышите до появления чувства недостаточности воздуха в грудной клетке;

продолжите дыхательные движения в таком темпе и не увеличивайте его в течение 10-14 минут;

если появилось желание вдохнуть по глубже, то можно лишь немного увеличить глубину дыхания, но ни в коем случае всей грудью; при правильной тренировке Вы ощутите в начале тепло по всему телу, потом появится чувство жара и непреодолимого желания вдохнуть глубже, с этим бороться нужно

лишь путем расслабления диафрагм _

выходить из тренировки нужно постепенно, увеличивая глубину дыхания.

Длительность одной тренировки, ее частота зависят от состояния больного и степени нарушения дыхания. Определить это может только врач, который знаком с практикой и теорией, как применять дыхание, метод Бутейко, потому как сам метод имеет противопоказания.