

Частное образовательное учреждение высшего образования
«КАМСКИЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ И ДИЗАЙНА»



«УТВЕРЖДЕНО»

Проректор по Уи ВР

Бужина Л.Р.

«28» августа 2025 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 05 Физическая культура»

Уровень основной образовательной программы
СПО

Специальность
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация базовой
подготовки: Дизайнер

Форма обучения: очная

Набережные Челны
2025


Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 05.05.2022 г. № 308.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Камский институт искусств и дизайна».

Разработчик: Зайнуллин Ш.Р., преподаватель.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных и общепрофессиональных дисциплин.

Протокол № 146 от «28» августа 2025 г.

Заведующая кафедрой  / Хамадеева Т.Г./

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----|---|---|
| 1. | ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа относится к Общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (ОГСЭ).

1.3. Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения дисциплины

Цель курса дисциплины «Физическая культура»- повышение потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи курса:

- Повысить общую физическую подготовку;
- Изучить основы циклических видов спорта;
- Изучить основы игровых видов спорта.
- Сохранить здоровье и высокую работоспособность, заниматься профилактикой заболеваний.
- Познать основы физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности, повышения трудоспособности, увеличения продолжительности жизни, роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом
- Изучить основы личной и общественной гигиены; правила регулирования физической нагрузки утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
- Овладеть современными требованиями к научной организации труда и отдыха.
- Уметь контролировать физическое состояние организма.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППСЗ СПО по данному направлению подготовки:

| Шифр компетенции | Расшифровка приобретаемой компетенции |
|------------------|--|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; |

Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции | Формулировка компетенции | Знания, умения |
|-----------------|---|--|
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. | Уметь: – организовывать работу коллектива и команды; |

| | | |
|-------|--|--|
| | | <p>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>Знать:</p> <p>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>– основы проектной деятельности.</p> |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <p>Уметь:</p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>– применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</p> <p>Знать:</p> <p>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов всего | По семестрам | | | | |
|--|-------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | 7 семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 | 34 | 40 | 34 | 32 | 20 |
| Обязательная аудиторная | 160 | 34 | 40 | 34 | 32 | 20 |
| В том числе: | | | | | | |
| Лекционные занятия | | | | | | |
| Практические занятия | 160 | 34 | 40 | 34 | 32 | 20 |
| Промежуточная аттестация (диф.зачет) | | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

2.2. Содержание и тематическое планирование учебной дисциплины

| Раздел, тема | Общая нагрузка | Сам. раб | Аудиторная нагрузка | | Формируемые компетенции |
|---|----------------|----------|---------------------|----------------------|-------------------------|
| | | | Лекционные занятия | Практические занятия | |
| Тема 1. Общефизическая подготовка Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц пресса. Упражнения для развития мышц плеч и шеи. | 34 | | | 34 | ОК 08 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 3 семестре Итого часов за 3 семестр: | зачет 34 | | | зачет 34 | |
| Тема 2. Общефизическая подготовка Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения для развития мышц рук. Упражнения для развития мышц пресса. Упражнения для развития мышц плеч и шеи. | 40 | | | 40 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 4 семестре Итого часов за 4 семестр: | зачет 40 | | | зачет 40 | |
| Тема 3. Общефизическая подготовка Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития координации. | 34 | | | 34 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 5 семестре Итого часов за 5 семестр: | зачет 34 | | | зачет 34 | |
| Тема 4. Циклические виды спорта Изучение техники беговых видов легкой атлетики. | 32 | | | 32 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 6 семестре Итого часов за 6 семестр: | зачет 32 | | | зачет 32 | |
| Тема 5. Игровые виды спорта. Изучение основ игры в Волейбол. Изучение основ игры в Баскетбол. Изучение основ игры в Футбол. Изучение основ подвижных игр народов России. | 20 | | | 20 | |
| Промежуточная аттестация в форме зачета в 7 семестре Итого часов за 7 семестр: | зачет 20 | | | зачет 20 | |
| Общая нагрузка: | 160 | | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал: специальное спортивное оборудование (маты, брусья, канат, конь, козел), стрелковый тир (электронный).

Универсальная спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Обязательные печатные и электронные издания

1. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю.С. Филиппова – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2024. – 197 с. – (СПО)(П) Электронный ресурс: new.znanium.com.

Информационные образовательные ресурсы сети Интернет

1. Электронная библиотечная система «Знаниум». - Режим доступа: [«new.znanium.com»](http://new.znanium.com).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, проектов, практических работ и заданий для самостоятельной работы.

| Компетенции | Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| ОК-4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК-8- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональ | Применение знаний: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; Умение: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния | Текущий контроль успеваемости: Практические задания Промежуточная аттестация : зачет (3-7 семестры) |

| | | |
|--|---|--|
| <p>ной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знание основ здорового образа жизни.</p> <p>Применение на практике навыка проведения фрагментов учебного занятия.</p> <p>Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Знание оздоровительных систем для укрепления здоровья.</p> <p>Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</p> <p>Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, -понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.</p> | |
|--|---|--|