

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Холуйский филиал лаковой миниатюрной живописи имени Н.Н. Харламова федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Высшая школа народных искусств (академия)»

РЕКОМЕНДОВАНО
Советом филиала
протокол № 11
«30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04.

физическая культура

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Холуй
2022 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)» совместно с Санкт-Петербургским государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Российский колледж традиционной культуры».

Авторы:

Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Кивихарью И.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 3, 4; индекс дисциплины МДК – ОГСЭ.04.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Физическая культура представлена как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППСЗ базовой подготовки.

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

Цель изучения дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики ВШНИ;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

– Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

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

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

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

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

– основы здорового образа жизни.

ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:

– **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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **144** часов, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **72** часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **72** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>72</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	<i>72</i>
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) – зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
II	Практический раздел		144	
Практические занятия				
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	26	2
2	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		

3	Тема 4 Гимнастика	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	32	2
4	Тема 5 Спортивные игры: - настольный теннис; - шахматы; - волейбол; - баскетбол; - футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	14	2
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся				
1	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	26	3
2	Тема 5	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных	14	2

	Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.		
3	Тема 7 Легкая атлетика	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, ускорения на короткие отрезки. Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).	32	2, 3
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в «Детском оздоровительном образовательном (профильном) центре» г.Южи Адрес:155630, Ивановская область, г.Южа, ул. Советская,д.22Б.

Практические занятия проводятся в закрытом спортивном зале размером 36x18 м.

В учреждении имеется спортивное оборудование:

Беговая дорожка — 3 шт.

Велоэргометр — 2 шт.

Дельта-машина — 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для сведения ног— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для развития пресса— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для разгибания спины— 2 шт. (мужская и женская)

Тренажёр для тяги сверху— 2 шт. (мужская)

Тренажёр для жима руками и ногами— 2 шт. (мужская)

Штанги

Перекладины

Брусья

Гири

Гантели

Маты

Батут

Баскетбольные мячи

Футбольные мячи

Волейбольные мячи

Теннисный стол с необходимым инвентарём

Деревянные скамейки

Сетки для волейбола

Бадминтон

Судейский и тренировочный инвентарь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе IPRbooks и электронной базой ВШНИ - ВЭБР.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2 изд.,

стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 256 с. – ISBN 978-5-406-05437-6. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.ru [сайт]. – URL: <https://static.myshop.ru/product/f16/258/2578420>.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2 изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 214 с. – ISBN 978-5-406-05081-1. – Текст: электронный // ЭБС BOOK.ru [сайт]. – URL: <https://bmu.vrn.muzkult.ru/media/2018/08/02/1225661244/vilenskij-fizicheskaya-kultura>.

3. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью, – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с. – ISBN 978-5-906697-32-5.

Дополнительные источники:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2019.

2. Шамрай, С.Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие / С.Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с. – Текст: электронный // внутренний библиотечный Ресурс (ВЭБР) // Winsrv/Marc1/elib/ издания ВШНИ.

3. Рипа, М.Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие / М.Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва: Московский городской педагогический университет, 2013. – 288 с. – ISSN 2227-8397. – Текст: электронный // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

4. Бомин, В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: учебно-методическое пособие / В.А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2011. – 156 с. – ISSN 2227-8397. – Текст: электронный // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867>.

5. Филина, Л.В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л.В. Филина, С.К. Руковишникова. – Санкт-Петербург, – ВШНИ, 2009. – 40 с.

6. Червякова, Е.Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е.А. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, – ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с. – ISBN 978-5-8290-0606-8.

ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в образовательном учреждении	http://cnit.ssan.ru
11	ЭБС «IPRbooks»	http://www.iprbookshop.ru/49867

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>ОК – 2. <i>знать:</i> Организацию и методику проведения тематической беседы <i>уметь:</i> Составлять план проведения тематической беседы</p>	<p>Знает организацию и методику проведения тематической беседы. Умеет составлять план проведения тематической беседы</p>
<p>ОК – 3. <i>знать:</i> Основы профессионально-прикладной физической подготовки. Особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Технику физических упражнений для совершенствования профессионально-</p>	<p>Знает основы профессионально-прикладной физической подготовки. Знает особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Знает технику физических упражнений для совершенствования профессионально-</p>

<p>важных психофизических качеств. уметь: Применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>	<p>важных психофизических качеств. Умеет применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Умеет анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 4. знать: Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. уметь: Применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	<p>Знает социально-биологические основы физической культуры. Знает психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Умеет применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>
<p>ОК – 6. знать: Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. уметь: Применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Умеет применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>
<p>ОК – 8. знать: Основы здорового образа жизни. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. уметь: Применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни. Знает основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Умеет применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4