

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО Рязанский филиал «Высшая школа народных искусств (академия)»

РЕКОМЕНДОВАНО
Советом филиала протокол № 8
от 24.03.2021

УТВЕРЖДАЮ
директор Рязанского филиала

 Л.С. Плавинская

24.03.2021



Рабочая программа учебной дисциплины огсэ.04

«Физическая культура»

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

Квалификация: художник народных промыслов

Форма обучения: очная, с возможностью применения электронного
обучения, дистанционных образовательных технологий

Курс: 2

Семестр: 3-4

Форма контроля: зачет

Рязань
2021 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)», Рязанский филиал ВШНИ

Авторы:

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

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

Соавтор: Орлова Л.Т., к.п.н, преподаватель Рязанского филиала ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 ППССЗ 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>
<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

	<p>Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол</p>	<p>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.</p>		
3	Тема 7 Легкая атлетика	<p>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).</p>	32	2, 3
Всего:			144	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал для проведения занятий по физической культуре.

Перечень оборудования: спортивный инвентарь (маты, коврики, мячи, обручи, скакалки, Брёвна, козлы, канат, баскетбольная сетка и корзины; волейбольная сетка и корзины, шведская стенка, гантели), тренажеры

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования (ГРИФ Олимп. комитета). / В.С. Родиченко и др. – 24-е изд. перераб. – М.: Советский спорт, 2012. – 152 с.: ил. – (Олимпийский комитет России).
3. Макарова Л.П., Соломин В.П. и др. «Основы здорового образа жизни Петербургского студента», учебное пособие. – СПб.: РГПУ им.Герцена, 2008.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 4-е изд., М.: Изд. центр «Академия», Высшая школа, 2005.

Дополнительные источники:

1. ФИС - «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2018-2019, 2017-2018.
2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2014, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
3. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебник (книга) 2014, Катранов А.Г., Азанчевский В.В., Самсонова А.В., Зубина И.М., Фактор Э.А., Кьертаард А.В., Цаллагова Р.Б., Симакина О.Е., Советский спорт – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт): учебное пособие – СПб.: (Б.н), 2013–156с.// Внутренний. Электронный библиотечный Ресурс (ВЭБР)// Winsrv/Marc1/elib/издания ВШНИ.
5. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие 2013, Рипа М.Д., Кулькова И.В., Московский педагогический университет – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».

6. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И., Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
7. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие (книга) 2013, Чайников А.П., Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
8. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие (книга) 2011, Бомин В.А., Сухинина К.В., Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
9. Филина Л.В., Рукавишникова С.К. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня.: Методическое пособие. – СПб.: ВШНИ, 2009. – 40 с.
10. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.
11. Червякова Е.Э., Прохоренко В.В. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте. Учеб. пособие. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. 84 с.

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-важных психофизических качеств. <i>уметь:</i> 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>Знает основы профессионально-прикладной физической подготовки. Знает особенности управленческой деятельности выпускников ВШНИ. Знает технику физических упражнений для совершенствования профессионально-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. <i>знать:</i> Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. <i>уметь:</i> 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>

	функционального состояния студентов.
<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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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