

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево - Посадский институт игрушки - филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (АКАДЕМИЯ)»

Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Рекомендовано кафедрой,
протокол № 1 от 30.08.2019
Зав. кафедрой



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СПИИ ВШНИ

30.08.2019



О.В. Озерова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.08

Физическая культура

Сергиев Посад

2019 г.

Программа составлена в соответствии с федеральными государственным стандартом (далее — ФГОС) по специальности **29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий»** базовой подготовки, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 15 » мая 2014 г. № 534,

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки- филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик: М.Е. Клопков – преподаватель СПИИ ВШНИ(академия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4 – 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям **29.02.04 «Конструирование, моделирование и технологии швейных изделий»**(СПО).

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: базовая дисциплина федерального компонента среднего общего образования

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

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технологии швейных изделий» следующими умениями, знаниями и общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 235 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 156 часов;

самостоятельной работы обучающегося 79 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	235
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156 (8- теоретические занятия, 148- практические занятия)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	79
в том числе: рефераты, секционная работа, контрольные задания, тесты.	
<i>Формы контроля по семестрам:</i> <i>1 курс:</i> <i>1 семестр – дифференцированный зачет;</i> <i>2 семестр – дифференцированный зачет</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	24	
	1 Обучение прыжкам в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний. Отталкивание полет и приземление. Положение рук, ног и туловища в момент отталкивания. Движение туловища, рук и ног при подготовке приземления и приземление.	4	2
	2 Равномерный бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	3 Передача эстафетной палочки. Обучить технике передачи эстафетной палочки.	2	2
	4 Обучение метанию гранаты. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.	4	2
	5 Бег 500 м, 1000 м на время. Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.	2	2
	6 Прыжки в длину с разбега. Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Вечерние пробежки.	8	
Тема 2 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	26	
	1 Передвижения, остановки, повороты. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	4	2
	2 Бросок в кольцо с места, в движении. Ловля высоколетающего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.	4	2
	3 Передача мяча с места, в движении. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	4 Ведение и бросок мяча в кольцо. Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетающего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка.	10	
Тема 3 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	26	
	1 Стойка, передвижения, прыжки. Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	4	2
	2 Нижняя и верхняя подача мяча. При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным	4	2

		исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.		
	3	Передача мяча двумя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	4	Передача мяча снизу двумя руками. Игрок в исходном положении сгибают ноги в коленях ,одна нога впереди на шаг, руки вытянуты вперед, напряжены и несколько развернуты наружу, кисти сведены вместе, туловище в вертикальном положении.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом. 3. Совершенствование передач мяча.		10	
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		34	
	1	Совершенствование попеременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Попеременные хода разделяются на попеременный двухшажный ход и попеременный четырехшажный ход. При двухшажном ходе руки и ноги работают по переменному. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами, а отталкивание палками происходит дважды.	6	2
	2	Совершенствование одновременных ходов. Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.	4	2
	3	Обучение коньковому ходу. Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные хода, бесшажный ход. При скольжении на лыжах идет одновременно скольжение на лыжах и отталкивание палками.	6	2
	4	Совершенствование спусков, подъемов, торможений. Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».	4	2
	5	Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время. Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование одновременного хода. 3. Совершенствование конькового хода. 4. Спуск и подъем в гору. 5. Совершенствование торможение «плугом».		10	
Тема 5 Гимнастика	Содержание учебного материала		34	
	1	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	2	2
	2	Акробатические упражнения. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.	8	2
	3	Пресс, отжимания, подтягивания. Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.	6	2
	4	Упражнения с обручами и скакалками. Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками	4	2
	5	Работа на тренажерах. Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Разучить комплекс упражнений. 2. Совершенствование кувырков вперед, назад. 3. Выполнение силовых упражнений (отжимание, пресс). 4. Совершенствование акробатических упражнений. 5. Совершенствование упражнений с обручами и скакалками.		10	

Тема 6 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		42	
	1	Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м) Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	2	2
	2	Бег а средние дистанции (400 м, 800 м) Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	3	Совершенствование метания гранаты. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	2	2
	4	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.	4	2
	5	Бег 2000 м, 3000 м без учета времени. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	6	Метание гранаты на дальность. Держание гранаты, метание гранаты из – за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.	4	2
	7	Бег 400 м, 800 м. Метание гранаты. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	4	2
	8	Бег 2000 м, 3000 м. Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	9	Эстафетный бег 100х4, 400х4. Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.	2	2
	10	Обучение толканию ядра. Держание гранаты, метание гранаты из–за головы через плечо. Бег с гранатой в руке над плечом. Выполнение бросковых шагов с отведением гранаты. Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.	4	2
	11	Метание гранаты на дальность. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	2	2
	12	Прыжки в дину с разбега. Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Утренняя пробежка. 2.ОРУ на свежем воздухе. 3. Кроссовая подготовка. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Пробежка по свежему воздуху. 6. Вечерние пробежки. 7. Совершенствование метания гранаты. 8. Совершенствование передачи эстафетной палочки. 9. Метание гранаты левой и правой рукой. 10. Толкание ядра левой и правой рукой.		10	
Тема 7 Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		22	
	1	Совершенствование ловли и подачи мяча. Укрепление мышц, связок конечностей. Подготовка организма к предстоящей работе.	4	2
	2	Бросок мяча в кольцо в прыжке. <i>Подготовительная фаза:</i> баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем. <i>Основная фаза:</i> резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо. <i>Завершающая фаза:</i> после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.	4	2
	3	Штрафной бросок. Перехват мяча. Объяснение и показ. Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: при опеке игрока на стороне мяча; при опеке игрока на дальней от мяча стороне.	2	2

		Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: нападающий ожидает передачу на месте; нападающий начинает движение навстречу мячу.		
	4	Ведение и бросок мяча в кольцо. Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка.		10	
Тема 8 Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала		27	
	1	Совершенствование подачи мяча снизу, сверху. При нижней подаче мяч не высоко выбрасывается над собой, делается встречное движение мячу, тяжесть тела переносится на левую ногу. Резка прямая и напряженная. Мяч соприкасается со всей поверхностью вогнутой ладони. При верхней подаче надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч, правильно выполнять движения при взмахе и ударе по мячу.	4	2
	2	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	3	Нападающий удар. Обучение нападающему удару следует начинать с длинных передач, с постепенным переходом к вертикальным, то есть от широкого диапазона к узкому, что способствует своевременности выхода на удар.	4	2
	4	Блокирование мяча. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом. 3. Совершенствование передач мяча. 4. Совершенствование нападающего удара.		11	

Всего часов: 235

Самостоятельная работа: 79

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории(спортивного зала).

Технические средства обучения: снаряды, тренажеры.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основная литература:

1. Шамрай С.Д., Кивихарью И.В. Физическая культура: учебное пособие. СПб.: ВШНИ, 2016. – 106с.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. — 94 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Дополнительная литература:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2016-2017.
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой (книга) 2016, Московский технический университет связи и информатики [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству (книга) 2016, Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В., Спорт [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
4. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2014-2015
5. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов (книга) 2015, Ветков Н.Е., Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ) – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> – ЭБС «IPRbooks».
6. 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».
7. 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.,

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль в формах: фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки. Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p>
<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения</p>	<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</p>	<p>Текущий контроль в формах: фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки. Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений</p>

<p>жизненных и профессиональных целей. Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>спортивно – оздоровительного характера.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. Умение Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знание О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, Основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль в формах: фронтального, индивидуального, комбинированного устного опроса, сдачи нормативов с использованием методов самоконтроля и взаимопроверки. Практическая проверка последовательности, самостоятельности и своевременности выполнения нормативов, выполнение упражнений спортивно – оздоровительного характера.</p>