

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 № 8 от 20.04.2020  
Зав. кафедрой



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор СИИИ ВШНИ  
О.В. Озерова  
21.04.2020



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**БД.08**

**Физическая культура**

Сергиев Посад

2020 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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	235
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	156 (8- теоретические занятия, 148- практические занятия)
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	
	1 <b>Обучение прыжкам в длину с разбега.</b> 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 <b>Равномерный бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратит внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	3 <b>Передача эстафетной палочки.</b> Обучить технике передачи эстафетной палочки.	2	2
	4 <b>Обучение метанию гранаты.</b> 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 <b>Бег 500 м, 1000 м на время.</b> Подготовить в выполнении норматива. Девушки 500м, юноши 1000м.	2	2
	6 <b>Прыжки в длину с разбега.</b> Особенности разбега. Определение его длины и разметка контрольных отталкиваний.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1.ОРУ на свежем воздухе. 2. Кроссовая подготовка. 3. Пробежка по свежему воздуху. 4. Совершенствование прыжков в длину. 5. Вечерние пробежки.	8	
<b>Тема 2 Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	1 <b>Передвижения, остановки, повороты.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	4	2
	2 <b>Бросок в кольцо с места, в движении.</b> Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.	4	2
	3 <b>Передача мяча с места, в движении.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	4 <b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> Ведение на месте, ловля мяча на месте, передача мяча в парах на месте. Ведение в движении, ведение с изменением направления. Ловля высоколетящего мяча. Ведение попеременно правой, левой рукой, остановка, бросок в кольцо. Подбор мяча после броска.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка.	10	
<b>Тема 3 Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	1 <b>Стойка, передвижения, прыжки.</b> Улучшение координации. Развитие выносливости и вестибулярного аппарата.	4	2
	2 <b>Нижняя и верхняя подача мяча.</b> 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	<b>Передача мяча двумя руками.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	4	<b>Передача мяча снизу двумя руками.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Работа с мячом. 2. Групповые игры с мячом. 3. Совершенствование передач мяча.		10	
<b>Тема 4 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>34</b>	
	1	<b>Совершенствование попеременных ходов.</b> 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	<b>Совершенствование одновременных ходов.</b> 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	<b>Обучение коньковому ходу.</b> 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	<b>Совершенствование спусков, подъемов, торможений.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъему «елочкой».	4	2
	5	<b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время.</b> Уложиться в указанное время. 3км – 12,30; 14,00;14,30. 5км – 25,50; 27;20; 28;00.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование попеременного хода. 2. Совершенствование одновременного хода. 3. Совершенствование конькового хода. 4. Спуск и подъем в гору. 5. Совершенствование торможение «плугом».		10	
<b>Тема 5 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>34</b>	
	1	<b>Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.</b> Основная цель вводной гимнастики – сократить период вхождения в работу. Основная цель производственной гимнастики – способствовать улучшению режима труда и отдыха студента.	2	2
	2	<b>Акробатические упражнения.</b> Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад согнувшись.	8	2
	3	<b>Пресс, отжимания, подтягивания.</b> Положения туловища, работа рук, положение ног, дыхание при выполнении упражнений.	6	2
	4	<b>Упражнения с обручами и скакалками.</b> Комплексы упражнений и комбинаций с мячом и скакалками	4	2
	5	<b>Работа на тренажерах.</b> Выбор тренажера, подгон размера тренажера по росту, подбор нагрузки в соответствии с весом занимающегося.	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	

<b>Тема 6 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>42</b>	
	1	<b>Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м)</b> Относят к бегу на короткие дистанции. Бегут с низкого старта, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.	2	2
	2	<b>Бег а средние дистанции (400 м, 800 м)</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	3	<b>Совершенствование метания гранаты.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	2	2
	4	<b>Совершенствование прыжков в длину с разбега.</b> Научить самостоятельной разметке разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.	4	2
	5	<b>Бег 2000 м, 3000 м без учета времени.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	6	<b>Метание гранаты на дальность.</b> 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	<b>Бег 400 м, 800 м. Метание гранаты.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания. Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	4	2
	8	<b>Бег 2000 м, 3000 м.</b> Является бегом на средние дистанции. Применяется высокий старт. Обратить внимание на постановку ступней, работу рук, положение туловища, особенности дыхания.	2	2
	9	<b>Эстафетный бег 100х4, 400х4.</b> Уложиться в нормативы, путем проведения соревнования внутри группы.	2	2
	10	<b>Обучение толканию ядра.</b> 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	<b>Метание гранаты на дальность.</b> Подготовить к выполнению норматива метания гранаты на дальность.	2	2
	12	<b>Прыжки в дину с разбега.</b> Самостоятельная разметка разбега при прыжках в длину и точному попаданию толчковой ноги на брусок.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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	
<b>Тема 7 Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>22</b>	
	1	<b>Совершенствование ловли и подачи мяча.</b> Укрепление мышц, связок конечностей. Подготовка организма к предстоящей работе.	4	2
	2	<b>Бросок мяча в кольцо в прыжке.</b> <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	<b>Штрафной бросок. Перехват мяча.</b> 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	<b>Ведение и бросок мяча в кольцо.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение упражнений для развития выносливости. 2. Тренировка броска в кольцо. 3. Тренировка передачи мяча. 4. Утренняя пробежка.		10	
<b>Тема 8 Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>27</b>	
	1	<b>Совершенствование подачи мяча снизу, сверху.</b> 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	<b>Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.</b> Передача происходит за счет выпрямлении рук с добавочным движением пальцев. Надо следить за правильным исходным положением, точно перед собой подбрасывать мяч.	4	2
	3	<b>Нападающий удар.</b> 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	<b>Блокирование мяча.</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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 (МАБИБ) – 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>