

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»
ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной
работе

_____ Е.В. Горбылева

«_____» _____ 2023 г.

Обсуждена на заседании кафедры:

Зав. кафедрой _____ / _____
Протокол № _____
от «_____» _____ 2023 г.

А. В. Иванов
Физическая культура

Рабочая программа дисциплины для обучающихся
по специальности **54.02.01 «Дизайн»**

Смоленск, 2023

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Целью физического воспитания студентов является содействие по подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

В процессе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» занимает ведущее место в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, находится в обязательной части циклов ППССЗ, ОД. 01. 09, ОК 08 – 1,2,3 цикла и профессиональном модуле. Является интегративным предметом, связанным со всеми предметами учебного плана. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, формируя такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Изучение дисциплины планируется в течение всех трех лет обучения студентов. Освоение дисциплины «Физическая культура» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания студентов на

протяжении всех лет обучения в колледже, формирует у студентов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

1) Знать:

- физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности;
- физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки;
- способы психологической регуляции и саморегуляции.
- 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

2) Уметь:

- 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 упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов 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 занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

3) Владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

4. Структура и содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость дисциплины для специальности «Социально-культурная деятельность» составляет - 122 часа

№ п/п	Раздел дисциплины	семестр	неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Групповые занятия	самостоятельн ая работа студента	
1	Общеобразова тельный учебный цикл	1	16	32	4	Зачёт
		2	22	44	6	Зачёт
		3	16	32	4	Зачёт
	Всего			108	14	

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: максимальная учебная нагрузка – 122 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки – 108 часов; самостоятельной работы – 14 часов.

5. Образовательные технологии

В процессе подготовки специалистов используются следующие образовательные технологии:

Информационно-развивающие технологии, направлены на формирование системы знаний, запоминание приемов и способов и свободное владение знаниями и умениями. Самостоятельное изучение литературы, электронных средств информации по дисциплине.

Деятельностные практико-ориентированные технологии. Направленные на формирование системы профессионально практических умений и навыков.

Развивающие проблемно-ориентированные технологии, направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства их решения. Умение находить творческие решения поставленных задач.

Личностно-ориентированные технологии обучения: обучающиеся в ходе учебного процесса проходят тестирование способностей, умений и знаний и возникает необходимость создания условий для развития их индивидуальных способностей, развитие творческой активности.

Для целенаправленного и эффективного формирования компетенций у обучающихся, выбраны следующие сочетания форм организации учебного процесса и методы активизации образовательной деятельности: работа в группе, метод проблемного обучения, обучение на основе опыта, опережающая самостоятельная работа, поисковый и исследовательский методы.

5.1. Содержание разделом (тем) дисциплины

Примерный тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Неделя семестра	Виды учебной работы, в часах		Формы текущего контроля
				Практи ческая	Самос тоятель ная	

1.	Основы здорового образа жизни. Основные понятия и общие требования.	1	1	2	1	Следить за действиям и студентов
2.	Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения.	1	2 - 4	6	1	Следить за правильностью выполнения упражнений
3.	Легкая атлетика. Бег с высокого и низкого старта.	1	5 - 7	6	1	Следить за действиям и студентов
4.	Силовая подготовка. Упражнения на быстроту.	1	8 - 10	6	1	Следить за правильностью выполнения упражнений
5.	Волейбол. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу. Подача сверху.	1	11 - 13	6		Следить за действиям и студентов
6.	Волейбол. Нападающий удар. Защитные действия в игре.	1	14 - 16	6		Зачёт
Итого		1	16	32	4	
7.	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков на площадке.	2	17 - 22	12	2	Следить за правильностью выполнения упражнений
8.	Баскетбол. Передача двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча.	2	23 - 28	12	2	Следить за действиям и студентов
9.	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой, броски по кольцу, передача двумя руками из-за головы.	2	29 - 34	12	1	Следить за правильностью выполнения упражнений
10.	Гимнастика. Упражнения на перекладине, кувырки через голову вперед, назад. Упражнения на гибкость.	2	35 - 38	8	1	Зачёт
Итого		2	22	44	6	

11.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места, с разбега.	3	39 - 42	8	1	Следить за действиям и студентов
12.	Настольный теннис. Удар ракеткой внешней и внутренней стороной. Прием шарика внутренней и внешней стороной. Нападающий удар.	3	43 - 46	8	1	Следить за правильностью выполнения упражнений
13.	Настольный теннис. Игра в защите – игра в нападении. Двусторонняя игра.	3	47 - 50	8	1	Следить за действиям и студентов
14.	Стрелковая подготовка. Стрельба из пневматической винтовки по мишени номер 8 на расстоянии 10 м из положения лежа с упором.	3	51 - 54	8	1	Зачёт
Итого		3	16	32	4	

5.2. Практические занятия

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня физических и функциональных двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в практической деятельности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают широкое использование теоретических знаний и методических умений в использовании разнообразных средств физической подготовки, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение учебно-тренировочных занятий связано с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовки в период обучения:

приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, освоение жизненно необходимых умений и навыков и формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются:

Строевые упражнения

Общие понятия о строе. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта

Упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса: из положения стоя – поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу. Упражнения на расслабление: в упоре лежа, руки на скамейке или на полу – сгибание и выпрямление рук.

Упражнения для ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны; те же движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук; выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же с дополнительными пружинящими движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприседе и в приседе; ходьба в различном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамейке и на полу; свободное размахивание

расслабленной ногой стоя и в положении лежа на спине.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений ног и рук – наклоны головы вперед и назад, круговые вращения; из различных исходных положений ног и рук – вращения туловища вправо и влево; то же с движениями рук в стороны, из различных стоек – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, с доставанием руками пола и с пружинящими движениями туловища; те же движения в положении стоя на коленях и сидя на полу; из положения лежа на спине (ноги закреплены) – переход в положение сидя с различными положениями и движениями рук; из положения лежа на спине – переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз – прогибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; то же, переход в положение «мост» с дополнительными движениями ног; парные и групповые упражнения; упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя и лежа). Игры с элементами сопротивления.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями и с движениями рук; ходьба на носках, скрестным шагом, ходьба в стороны и назад; ходьба на носках, с высоким подниманием прямых и согнутых ног, с выпадами, в полуприседе и приседе; бег на месте и вперед, с переменной направленности, бег на носках, бег с различным положением рук, бег с переменной темпа; игры и игровые упражнения с элементами бега.

Упражнения с предметами. Упражнения с гимнастической палкой; маховые и круговые движения, держа палку в обеих руках; переносы ноги через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки, имитация движений в ходьбе с лыжными палками, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): различные движения для рук, держа мяч в обеих руках; то же, держа мяч в одной руке; броски мяча вверх и ловля его в различных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении шагом и бегом; перебрасывание мяча с

соупражняющимися на месте и в движении, перебрасывание и ловля мяча по кругу, броски мяча двумя руками назад на дальность, броски мяча на дальность одной рукой; то же из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине, различные движения с мячом в ногах; то же, броски мяча ногами; различные игры и эстафеты.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из положения стоя, упора присев и сидя на полу; перекувырки вперед, назад и в стороны из положения лежа на спине, сидя и упора присев; серия перекувырков вперед и назад с опорой на обе руки; стойка на лопатках, на плечах, с движениями ног; стойка на руках у стены и с помощью партнера (для мужчин).

Упражнения со скакалкой (короткая скакалка); прыжки через скакалку стоя на месте, на двух ногах и со сменой ног (на одной ноге), с изменением темпа прыжков; прыжки в полуприседе и в приседе, прыжки с двойным вращением скакалки; ходьба и бег со скакалкой с постепенным увеличением темпа движений; эстафеты со скакалкой. Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах с различными положениями и движениями рук и ног; то же с предметами в руках, прыжки вдвоем и втроем.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу 30, 50, 60 и 100 м, бег скоростной по повороту беговой дорожки, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег на дистанции до 1000 – 1500 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; преодоление полосы препятствий. Занятия проводятся на открытом воздухе на стадионе с использованием беговых дорожек и полосы препятствий.

Спортивные игры. Обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис); участие в товарищеских встречах по упрощенным правилам.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнер держит за ноги) вперед, назад, в стороны с изменением темпа движений. В упоре лежа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнера.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава, прыжки в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями. Передвижение на лыжах без палок, передвижение бесшажным ходом на лыжне или целине.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, гимнастическую стенку и с помощью соупражняющегося. Свободное размахивания поочередно ногами с максимальной амплитудой движения. Упражнения для туловища с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вниз-назад; то же с потряхиванием и вращательными движениями в голеностопном суставе. Из положения руки вверх – свободное опускание их вниз-вперед, вниз-в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лежа на спине (на полу или гимнастической скамейке), поднять ноги и с потряхиванием в голеностопных и коленных суставах опускать их вниз. Лежа на спине, движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперед, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями рук, с высоким подниманием ног, с преодолением

небольших препятствий.

Все практические упражнения должны предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. На практических занятиях могут быть использованы упражнения из различных видов спорта, оздоровительной системы физических упражнений и профессионально-прикладной направленности, тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного материала и рабочего плана кафедры, для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Контрольный раздел

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В контрольных занятиях оцениваются теоретические и практические умения и навыки студентов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела.

Итоговый контроль (зачёты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и

методических занятий и умений, состояние и динамику физического развития, а также профессионально-прикладную подготовку каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума обязательных и дополнительных тестов (по физической подготовке).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая культура»

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., 1982.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2003.
4. Гужаловский А.А. Стадион во дворе. – Минск: Полымя, 1991.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М., 2004.
7. Попов СИ., Ванеев П.В., Гарасеева Т.С. Лечебная физическая культура: Учебник. М., 2004.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. 3-е изд. М., 2005.
9. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1980
10. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – Учебник для ВУЗУВ, М., Гордарики, 2003.
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004

6.1.2. Дополнительная литература

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь М.: АО «Аспект Пресс», 1995.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М: ФиС, 1991.
4. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях: Приказ Государственного комитета по высшему и среднему образованию от 26.07.94 г. № 777.
5. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: Приказ Министерства образования Российской Федерации от 1 декабря 1999 г. № 1025.
6. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Физическая культура: Примерная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.
8. Хромин Е. В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования: Дис. Канд. Пед. Наук. – Омск, 1998.
9. Копылов Ю. А., Полянская Н.В. Домашнее задание // Физическая культура в школе. – 2002.

6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

6.2.1. Методические материалы и материалы по видам занятий

Методические пособия по видам спорта.

6.2.2. Информационно-программные средства

<http://www.trainer.h1.ru/>
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
<http://kzg.narod.ru/>
<http://olympic.ware.com.ua/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»

7.1. Специализированные аудитории

Занятия проводятся в специализированном зале ДЮСШ № 4, имеющем волейбольные, баскетбольные площадки, тренажерный зал. Легкоатлетический стадион школы №29 с беговыми дорожками, полосой препятствий. Стрелковый тир.

7.2. Учебно-лабораторное оборудование

В наличии имеется спортивный инвентарь для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, общефизической и специальной физической подготовкой.