

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МОСКОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА ПРИ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ»**

Принято на заседании УМС Протокол № ____ от _____ г.	<p style="text-align: right;">«УТВЕРЖДЕНО» Директор МЦХШ при РАХ _____ Марков Н.В. _____ «__» _____ 20__ г.</p>
---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

рекомендуется для специальности
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и Учебного плана специальности среднего профессионального образования рекомендуется для специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии

Председатель ПЦК _____ / /

Разработчик:
Щербакова Е.О.,
методист ФГБПОУ «МЦХШ при РАХ»

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии для исполнения

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

в _____ учебном году/

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

в _____ учебном году.

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

**Лист внесения дополнений и изменений в рабочую программу
учебной дисциплины**

№№ пп	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО углубленной подготовки 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цели дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины в структуре ППССЗ направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: <ul style="list-style-type: none">• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
		Знания: <ul style="list-style-type: none">• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;• основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Умения: <ul style="list-style-type: none">• использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;• пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); • средства профилактики перенапряжения
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта (5-7 семестр) и дифференцированного зачета (8 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	
	3 КУРС, 5 СЕМЕСТР	32	
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	Содержание учебного материала	2	
	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
Тема 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	6	
	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.		
	Бег на короткие дистанции. <i>Упражнения на развитие скоростных способностей:</i> бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5-8 м. Бег: «спринтерский» - 100 м; «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий.		
Прыжки в длину.	6	16	

	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, с места, способом «согнув ноги» и «прогнувшись» с разбега». Техника приземления «Тройной» прыжок с места и с короткого разбега.		
	Метание малого мяча; на дальность и в цель; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой с максимальной частотой прыжков. Толкание набивного мяча; от плеча одной рукой из положения «стоя на месте»; с разбега прыжком (вес мяча 0,5 кг).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Оздоровительный бег различной интенсивности по пересеченной местности Бег с чередованием с ходьбой и комплексом упражнений для мышц ног и спины Приседание и прыжки для развития силы ног, общей силовой и скоростной выносливости Специальные упражнения для развития силы рук Общеразвивающие упражнения Отработка движений, закрепление навыков и умений Оздоровительный бег различной интенсивности по пересеченной местности Бег с чередованием с ходьбой и комплексом упражнений для мышц ног и спины Приседание и прыжки для развития силы ног, общей силовой и скоростной выносливости Специальные упражнения для развития силы рук	20	
Тема 3 Спортивные игры. Гандбол	Содержание учебного материала		
	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми. Судейство и правила игры. Техника игры. Стойки защитника и перемещения игрока. Владение мячом: ловля, передача, броски, ведение мяча. Тактика нападения и защиты: индивидуальные действия игрока. Противодействие владения мяча (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты. Тактика нападения и защиты: групповые действия игроков. Тактика нападения и защиты: командные действия игроков. Учебная игра.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся		12

	<i>Развитие координации:</i> жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных мячей (2-3) мяча; жонглирование головой волейбольного мяча; жонглирование ногами футбольного (волейбольного) мяча; передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.	
Промежуточная аттестация:		Зачет
	3 КУРС, 6 СЕМЕСТР	36
Тема 1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Содержание учебного материала	2
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно - эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности	
	Самостоятельная работа обучающихся	2
Тема 2 Плавание	Содержание учебного материала	16
	Правила поведения и нормы безопасности при проведении занятий по плаванию	
	Техника плавания Игры на воде	
	Самостоятельная работа обучающихся	

	Отработка техники Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Занятия в спортивных секциях.	
Тема 3 Спортивная гимнастика (упражнения на спортивных снарядах)	Содержание учебного материала	16
	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Техника безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах Прыжки в высоту. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату в 2 приёма. Прыжки на скакалке. Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упражнения на велотренажере, беговой дорожке	
	Выполнение нормативов ГТО Упражнения в гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах): • <i>подтягивание из виса на высокой перекладине или <u>рывок гири</u> (юноши)</i> • <i>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или <u>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</u> (девушки)</i> • <i>поднимание туловища из положения «лежа» на спине наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами на гимнастической скамье.</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду	8
Промежуточная аттестация	зачет	2
	4 КУРС, 7 СЕМЕСТР	30
Тема 1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
	Содержание учебного материала	

<p>Тема 2 Гимнастика</p>	<p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. На каждом занятии сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>Совершенствование воспитания двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.</p> <p>Развитие силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.п.); • комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения, стоя к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища); • комплексы атлетической гимнастики на тренажерах. <p>Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением</p> <p>Атлетическая гимнастика: ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, гирей. Составить и правильно выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на велотренажере, беговой дорожке</p> <p>Спортивная аэробика (ритмическая гимнастика): выполнение несложных разминочных движений под музыку (наклоны, повороты, глубокие выпады «вперед-назад», прыжок, мах), формирование движений «в блоки», короткие связки, свободное модифицирование упражнений.</p>	<p>14</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>20</p>

	Отработка движений, закрепление навыков и умений	
Тема 3 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	14
	– <i>упражнения без мяча</i> : стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу; – <i>упражнения с мячом</i> : подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны; подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар; – <i>тактические действия</i> : групповые – взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные – выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки; «одиночное блокирование»	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка движений, закрепление навыков и умений	10
Промежуточная аттестация	зачет	2
	4 КУРС, 8 СЕМЕСТР	16
Тема 1 Физическая подготовка человека к профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2
	Значение психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	
	Самостоятельная работа обучающихся Реферативная работа	2
Тема 2 Спортивные игры.	Содержание учебного материала	12
	Правила, тактика игры. Тактические комбинации. Двусторонняя игра.	

Теннис, бадминтон, лапта	История, классические правила и варианты лапты как национальной русской игры. Вариант «Ростовская лапта» как вариант командной игры	
	Самостоятельная работа обучающихся	
	Отработка движений, закрепление навыков и умений	14
	Занятие в спортивной секции	
Промежуточная аттестация	Диф.зачет	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания); бревно гимнастическое, скамейки гимнастические, скакалки, палки гимнастические, обручи, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), шведская лестница, гимнастические маты, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, велотренажер, беговая дорожка.

Оборудование лыжной базы: стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, измерительная рулетка, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Электрон. дан. – М. : Юрайт, 2015. – 425 с. - ISBN 9785991653459 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/aleksandr-urevich-bliznevskiy/fizicheskaya-kultura-uchebnik-i-praktikum-dlya-spo-12094749/>. - Загл. с экрана, яз. рус.
2. Физическая культура [Текст] : учебник / [Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 12-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 176 с. – ISBN 978-5-7695-8908-9
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10–11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник / Г. И. Погадаев. - Электрон. дан. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 273 с. - ISBN 978-5-358-11291-9 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/grigoriy-pogadaev/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-8337607/>. - Загл. с экрана, яз. рус.

Дополнительные источники:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. / под. ред. В. В. Рыцарева. - Электрон. дан. – М. : Спорт, 2016. – 458 с. - ISBN 978-5-9906734-7-2 // ЛитРес : Интернет – магазин электронной литературы. - Режим доступа : <https://www.litres.ru/kollektiv-avtorov-43/voleybol-teoriya-i-praktika-uchebnik-dlya-vy-22880355/>. - Загл. с экрана, яз. рус.
2. Висел, Х. Баскетбол: шаги к успеху [Текст] : учеб. пос. / Х. Висел ; пер. с англ. В. А. Жукова. – М. : АСТ: Астрель, 2009. – 240 с.

3. Гиффорд, К. Футбол [Текст] : наглядное пособие по самой популярной игре : пер. с англ. / К. Гиффорд. – М. : Астрель : АСТ, 2009. – 93, [3] с. : ил. – ISBN 978-5-17-052099-2

3.3. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях и другие формы занятий .
подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности и физического развития определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.
специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным учебным программам. Оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; • основы проектной деятельности 	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка наблюдения на практическом занятии; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; • пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни; • условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); • средства профилактики перенапряжения 	<p>Промежуточный контроль:</p> <p>зачёт и дифзачет</p>

