

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 20.04.2023 г.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.Б.Николаева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПИИ ВШНИ

\_\_\_\_\_ О.В. Озерова

20.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОЦ.09**

**Физическая культура**

Сергиев Посад

2023

Программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки Российской Федерации от « 05 » мая 2022 г. № 308 и Письма Министерства просвещения РФ от 1 марта 2023 г. N 05-592 "О направлении рекомендаций" по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования.

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

Разработчик:

Костюкова О.В., преподаватель СПИИ ВШНИ

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Общая характеристика примерной рабочей программы<br>общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» ..... | 4  |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины .....  | 10 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины.....   | 22 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.<br>.....                                | 24 |

# **1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |   |
|---|--|---|
|   | Общие <sup>1</sup>   | Дисциплинарные <sup>2</sup>   |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к там | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul> | <p>их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> |
|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;<br/> - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;<br/> <b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b><br/> <b>б) совместная деятельность:</b><br/> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;<br/> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников<br/> обсуждать результаты совместной работы;<br/> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;<br/> <b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b><br/> <b>г) принятие себя и других людей:</b><br/> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;<br/> - признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);<br/> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;<br/> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> |
|--|---|---|

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>  |   |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической</p> | <p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; и к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных факторов, вредных для физического и психического здоровья;</p> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <p>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>- давать оценку новым ситуациям;</p> <p>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; использовать собственный опыт;</p> | <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</p> | <p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере;<br/> - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|  |   |   |

## 1. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы дисциплины</b>                                 | <b>72</b>     |
| <b>в т. ч.</b>  |               |
| <b>Основное содержание</b>  | <b>50</b>     |
| <b>в т. ч.:</b>   |               |
| теоретическое обучение  | 8             |
| практические занятия  | 42            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b> | <b>20</b>     |
| <b>в т. ч.:</b>   |               |
| теоретическое обучение  | 4             |
| практические занятия  | 16            |
| ) **  | -             |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>                        | <b>2</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (основное и профессиональноориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--|--|-------------|-------------------------|
| 1  | 2  | 3           | 4                       |
| <b>Раздел I</b>  | <b>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>   | 12          | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Основное содержание</b>   |  | 8           |                         |
| <b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации<br>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| <b>Тема 1.2</b> Здоровье и здоровый образ жизни                    | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания<br>2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание,<br>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека  | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2           | ОК 01, ОК 04,           |

|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
| <b>Тема 1.3</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья  | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br><i>(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i><br>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная  |   | ОК 08               |
| <b>Тема 1.4</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой<br>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими<br>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля<br>4. Физические качества, средства их совершенствования | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>* Профессионально ориентированное содержание</b>  |   | 4 |                     |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня   | <b>Содержание учебного материала</b><br>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.  | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

<sup>4</sup> Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

|   |   |    |                     |
|---|---|----|---------------------|
|   | Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики  |    |                     |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки   |    |                     |
|   | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств  |    |                     |
| <b>Раздел № 2</b>   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>  | 58 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| <b>Методико-практические занятия</b>  |   | 16 |                     |
| <b>* Профессионально ориентированное содержание</b>   |   | 16 |                     |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2  |                     |
|   | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |    |                     |
| <b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                           | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2  |                     |
|   | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                |    |                     |

|   |  |    |                     |
|---|--|----|---------------------|
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04,       |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |                     |
|   | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  |    |                     |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении Профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |                     |
|   | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |    |                     |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 8  |                     |
|   | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания<br>8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                         |    |                     |
| <b>Основное содержание</b>  |  | 42 |                     |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>   |  | 42 |                     |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 2  |                     |
|   | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных  |    |                     |

|                                |   |   |                     |
|--------------------------------|---|---|---------------------|
| Тема 2.8 (1) Лыжная подготовка | Содержание учебного материала   | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                | Практические занятия  | 6 |                     |
|                                | 21. <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 попеременно. При четырехшажном выполняются 4 шага ногами. А отталкивание палками происходит дважды.   |   |                     |
|                                | 22. <b>Совершенствование одновременных ходов.</b> Научить переход от попеременных ходов к одновременным. Бесшажный ход. Скольжение на<br>23. <b>Обучение коньковому ходу.</b> Одновременные хода делятся на одновременные одношажные хода, одновременные двухшажные и бесшажный ход<br>24. <b>Совершенствование спусков, подъемов, торможений.</b> Научить стойке отдыха при спусках на лыжах и подъем «елочкой». |   |                     |
| Тема 2.8 (2) Лыжная подготовка | Содержание учебного материала   | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                | Практические занятия  | 6 |                     |
|                                | 25-26. <b>Прохождение дистанции 3 км, 5 км на время.</b> Уложиться в указанное время. 3 км – 12.30, 14.00, 14.30.<br>5 км – 25.50, 27.20, 28.00   |   |                     |
|                                | 27. <b>Совершенствование торможения « плугом».</b> Научить правильно держать палки при спуске, правильно располагать лыжи и держать стойку на согнутых коленях.   |   |                     |
| Тема 2.8 (3) Волейбол          | Содержание учебного материала   | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |

|                     |   |   |                     |
|---------------------|---|---|---------------------|
|                     | <b>Практические занятия</b>   | 6 |                     |
|                     | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                             |   |                     |
|                     | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   |                     |
|                     | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |   |                     |
| Тема 2.8 (4) Теннис | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                     | <b>Практические занятия</b>   | 6 |                     |
|                     | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. |   |                     |
|                     | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча).   |   |                     |
|                     | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   |                     |

|  |   |   |                     |
|--|---|---|---------------------|
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам  |   |                     |
| Тема 2.8 (5) Баскетбол                                     | Содержание учебного материала   | 2 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 2 |                     |
|  | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения |   |                     |
|  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения   |   |                     |
|  | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности   |   |                     |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика<br>(практические занятия<br>3038) | Содержание учебного материала   | 4 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|  | Практические занятия  | 4 |                     |
|  | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;   |   |                     |
|  | 31. Совершенствование техники спринтерского бега  |   |                     |
|  | 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега <sup>9</sup> , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))  |   |                     |
|  | 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)  |   |                     |
|  | 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега  |   |                     |

|   |   |    |                     |
|---|---|----|---------------------|
|   | 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега   |    |                     |
|   | 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |    |                     |
|   | 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики<br>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |    |                     |
| Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) |   | 2  | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| Всего:  |   | 72 |                     |

## **2. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

**2.1.** Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный комплекс № 102 для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной учебной работы обучающихся.

Перечень основного оборудования:

ноутбук с подключением к сети Интернет,

лыжный комплект, стеллажи для лыж, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки, крепления для лыж,

стол для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса,

медболы, снаряд для подтягивания /отжимания ,

зеркало травмобезопасное,

тренажер для пресса,

тренажер для бицепсов,

мяч для фитнеса,

степ- платформы,

стенка гимнастическая,

перекладина навесная универсальная,

кольцо баскетбольное,

сетка баскетбольная,

мяч волейбольный,

сетка волейбольная,

эстафетная палочка,

металлический шкаф гантели,

стол для преподавателя, стулья.

Учебно-наглядные пособия:

демонстрационные материалы для проведения практических занятий.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

антивирусная защита Avast!, Windows, Microsoft Office.

## 2.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд СПИИ ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

### Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.
3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

### Дополнительная литература:

1. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
2. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
3. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
4. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с.
5. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
6. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
7. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
8. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
9. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.
10. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см.
11. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
12. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.
13. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.
14. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| Общая/профессиональная компетенция  | Раздел/Тема  | Тип оценочных мероприятия   |
|---|--|---|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5<br>П-о/с <sup>11</sup> ,1.6 П- о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |   |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде   | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5<br>П-о/с, 1.6 П- о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>- составление профессиограммы</li> </ul>  |
| ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1,1.2,1.3, 1.4,1.5<br>П-о/с, 1.6 П- о/с<br>Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО</li> <li>- выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul> |
|   |  |   |