

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Богородский институт художественной резьбы по дереву – филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«высшая школа народных искусств (академия)»  
**(БИХРД ВШНИ)**

кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО:  
кафедрой, протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
зав. кафедрой \_\_\_\_\_ /В.М. Наумов/

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ /В.М. Наумов/  
« 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**ОГСЭ.04**

Специальность: 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы»

Квалификация: художник народных художественных промыслов

Форма обучения: очная

Курс: II

Семестры: III-IV

Форма контроля: зачет

Разработчик: Филиппова М.Е.

р.п. Богородское  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам).

Организация-разработчик: Богородский институт художественной резьбы по дереву – филиал федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчики: Филиппова М.Е.

## СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

## **1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), квалификация: художник народных художественных промыслов, семестры – 3,4; индекс дисциплины МДК – ОГСЭ.04

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин обязательной части общего гуманитарного и социального-экономического учебного цикла ППСЗ базовой подготовки.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Целью изучения дисциплины** является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **учебных и воспитательных задач**:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом специфики филиала;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Тематика теоретического материала ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический раздел включает учебные занятия, способствующие приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного на формирование качеств и свойств личности.

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.

**ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:**

- **ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- **ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;
- **ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;
- **ОК 6.** Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;
- **ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 72 часа;  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 72 часа.

## 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>	<i>144</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	-
практические занятия	<i>72</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>72</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
внеаудиторная самостоятельная работа	-
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	<i>диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
II	Практический раздел		<b>144</b>	
<b>Практические занятия</b>				
1	Введение	Цели и задачи курса, виды занятий; требования к практическим занятиям; требования к СРС; работа с учебными и методическими материалами; требования к итоговой аттестации.	26	2
2	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.		
3	Тема 4 Гимнастика	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики – аэробики, стрейчинга, шейпинга, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии.	32	2
4	Тема 5 Спортивные игры: - настольный теннис;	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении.	14	2

	-шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.		
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся</b>				
1	Тема 3 Общая и прикладная физическая подготовка	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации и скоростно-силовых способностей. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	26	3
2	Тема 5 Спортивные игры: -настольный теннис; -шахматы; -волейбол; -баскетбол; -футбол	Обучение и совершенствование индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	14	2
3	Тема 7 Легкая атлетика	Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные прыжки в длину, в высоту с места и через препятствие, подскоки, многоскоки, ускорения на короткие отрезки. Овладение техникой бега на 100 м., челночный бег, 800м- 1 км., прыжки в длину с места. Старт, финиш на короткие и длинные дистанции. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость).	32	2, 3
<b>Всего:</b>			<b>144</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Теоретические (лекционные) занятия проводятся в аудитории, оборудованной учебными столами, стульями, персональными компьютерами для студентов, персональным компьютером для преподавателя, видеопроектором, экраном, магнитной доской.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, оснащённом профессиональными тренажерами, спортивным инвентарем, аудиотехникой и аппаратурой для контроля физического состояния, здоровья студентов и уровня их физического развития.

##### **Оборудование спортивного зала:**

Тренажер для развития пресса – 1 шт.

Тренажер для разгибания спины – 1 шт.

Тренажер для тяги сверху – 1 шт.

Тренажер для жима руками и ногами – 1 шт.

##### **Технические средства обучения:**

Системный блок (С 2600/256DDR-40HDD/DVD/865GL/KB+MOUSEOPT)– 1 шт.

Монитор Sumsung – 1 шт.

Музыкальный центр Panasonic – 1 шт.

Спортивный инвентарь для проведения учебно-практических занятий, который регулярно обновляется по мере износа.

CD программы по тематике учебно-практических занятий и для совершенствования учебного процесса, набор которых постоянно дополняется новыми современными программами.

Аппаратура для контроля физического состояния и здоровья студентов и уровня их физического развития.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Шамрай, С. Д. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью ; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст : электронный.
2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.
3. Серова, Н. Б. Основы физической реабилитации и физиотерапии : учебное пособие / Н. Б. Серова ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 224 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695230> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7996-1684-7. – Текст : электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.
2. Кизько, А. П. Физическая культура : теоретический курс : учебное пособие : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический

- университет, 2016. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст : электронный.
3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.
4. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.] ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 14.09.2022). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.

### ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (институт)	vshni@mail.ru
2	Электронно-библиотечная система IPRbooks	iprbookshop.ru
3	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
4	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
5	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
6	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/
7	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».	http://www.infosport.ru
8	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<b>ОК – 2.</b> <i>знать:</i> Организацию и методику проведения тематической беседы <i>уметь:</i> Составлять план проведения тематической беседы	Знает организацию и методику проведения тематической беседы. Умеет составлять план проведения тематической беседы
<b>ОК-3.</b> <i>знать:</i> Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Знает основы профессионально-прикладной физической подготовки.

<p>Особенности управленческой деятельности выпускников филиала. Технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.</p> <p><b>уметь:</b> Применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в филиале.</p>	<p>Знает особенности управленческой деятельности выпускников филиала. Знает технику физических упражнений для совершенствования профессионально-важных психофизических качеств.</p> <p>Умеет применять методы и средства физической культуры при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки. Умеет анализировать ход принятых организационно-управленческих решений при организации и проведении профессионально-прикладной физической подготовки в филиале.</p>
<p><b>ОК – 4.</b> <b>знать:</b> Социально-биологические основы физической культуры. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p><b>уметь:</b> Применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>	<p>Знает социально-биологические основы физической культуры. Знает психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>Умеет применять средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p>
<p><b>ОК – 6.</b> <b>знать:</b> Основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в филиале. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>уметь:</b> Применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в ВШНИ.</p>	<p>Знает основы организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в филиале. Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Умеет применять методы и средства для организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в филиале.</p>
<p><b>ОК – 8.</b> <b>знать:</b> Основы здорового образа жизни. Основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p> <p><b>уметь:</b> Применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>	<p>Знает основы здорового образа жизни. Знает основы методики составления индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта. Умеет применять методику при составлении индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.</p>

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Женщины					Мужчины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	Осн-я	185	175	165	155	145	235	223	210	197	180
	Подг-я	175	165	155	145	135	225	213	200	187	170
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Осн-я	27	23	19	15	11	37	32	27	22	17
	Подг-я	22	18	14	10	6	32	27	22	17	12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Осн-я	37	32	27	22	17	42	37	32	27	22
	Подг-я	32	27	22	17	12	37	32	27	22	17
Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Осн-я	100	90	80	70	60	90	80	70	60	50
	Подг-я	95	85	75	65	55	85	75	65	55	45
Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Осн-я	22	17	12	7	5	18	14	10	7	4
	Подг-я	17	12	9	5	3	13	9	7	5	3
Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Осн-я	14	11	8	6	4	16	14	11	9	6
	Подг-я	12	9	6	5	3	15	12	9	7	4