

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан
«Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

РЕКОМЕНДОВАНО К УТВЕРЖДЕНИЮ

методическим советом ГБПОУ РД
«Дагестанское художественное
училище им.М.А.Джемала»
« _____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по учебной
работе
_____ Гарунова Е.О.
« _____ » _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности среднего профессионального образования
углубленной подготовки

54.02.01 Дизайн (по отраслям);

54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
(по видам)

54.02.05 Живопись (по видам)

Квалификация выпускника: Дизайнер, преподаватель;
Художник-мастер, преподаватель;
Художник-мастер, преподаватель;

Махачкала 2023

Настоящая программа учебной дисциплины «ФИЗКУЛЬТУРА» по специальности среднего профессионального образования (далее – ПООП СПО) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальностям: **54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам); 54.02.05 Живопись (по видам).**

ПООП СПО определяет рекомендованный объем и содержание среднего профессионального образования по специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям); 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам); 54.02.05 Живопись (по видам)**, планируемые результаты освоения образовательной программы.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Разработчик:

Иммиев Рабадан Курбаналиевич, преподаватель ГБПОУ РД «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Рассмотрена и рекомендована к использованию на Методическом совете ГБПОУ РД «Дагестанское художественное училище им.М.А.Джемала»

Протокол № 7 от «31» августа 2023 г.

Председатель ПЦК по спецпредметам _____ Джачаев А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **54.02.04 Реставрация (углублённой подготовки).**

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО по специальности: **54.02.04 Реставрация (углублённой подготовки)**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной

сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.2. Проводить работу по целевому сбору, анализу исходных данных, подготовительного материала, выполнять необходимые предпроектные исследования.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часа;

самостоятельной работы обучающегося 54 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

II. Тематический план 3-4 курс

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Теория	8
2.	ЛФК	8
3.	Легкая атлетика	32
5.	Спортивные игры:	50
	гимнастика	20
	подвижные игры	30
6.	ППФП	8
	Зачет	8
	Всего часов:	114

СОДЕРЖАНИЕ

- а) ЛФК при заболеваниях дыхательной системы
- б) ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата
- в) ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- г) ЛФК при неврологических заболеваниях

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках лечебной физкультуры, технику элементов, знать упражнения на восстановление.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела лечебной физкультуры. Составлять комплекс упражнений для восстановления

Легкая атлетика (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5*10 м. Бег 30,100м. Бег на дистанцию 2000м. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках легкой атлетики, технику бега, прыжков; беговых и прыжковых упражнений, упражнения на развитие двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

Спортивные игры (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Гимнастика

Обучение и совершенствование; развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Девушки:

б) Шейпинг.

Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.

Юноши:

а) Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с собственным отягощением, с гириями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках гимнастики, технику акробатических элементов, знать упражнения на формирование телосложения.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела гимнастики. Составлять комплекс упражнений для формирования телосложения.

Обучающиеся должны уметь: Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

ШФП (девушки и юноши).

Круговые тренировки, силовые, скоростные, тренировки на гибкость, координацию и выносливость; строевая и военная подготовка.

Обучающиеся должны знать: Технику безопасности на уроках физической культуры, значение профессионально-прикладной физической культуры, производственной гимнастики, упражнения на развитие двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

Теоретические сведения.

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.

Обучающиеся должны знать: Правовые основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, понятие физической культуры личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.

Обучающиеся должны знать: Задачи физической культуры в колледже. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Обучающиеся должны знать: Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самокалывания и самомассаж.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Обучающиеся должны знать: Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Обучающиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.

Обучающиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно–массовые оздоровительные движения.

Обучающиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Дагестанские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Обучающиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.

Обучающиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Обучающиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

Тема 8. Специальные сведения.

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Обучающиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки.

Обучающиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы ЛФК, физкультминутки. Судейство соревнований по

5 семестр (32ч)

часы	Тема занятия
2ч/4	Лёгкая атлетика: кросс-поход.
2ч/4	Лёгкая атлетика: прыжки в высоту (перешагиванием).
2ч/4	Лёгкая атлетика: бег 400м, 800м.
2ч/4	Скоростная тренировка.
2ч/4	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/4	Круговая тренировка.
2ч/8	Подвижные игры
2ч/32	Дифференцированный зачёт

6 семестр (40ч)

часы	Тема занятия
2ч/8	Круговая тренировка.
2ч/20	Подвижные игры
2ч/12	Подвижные игры
2ч/40	Дифференцированный зачёт

7 семестр (32ч)

часы	Тема занятия
2ч/4	Лёгкая Атлетика: бег по пересечённой местности.
2ч/4	Лёгкая атлетика: эстафетный бег.
2ч/4	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/4	ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.
2ч/4	ЛФК при нарушении опорно-двигательного аппарата.
2ч/4	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
2ч/4	ЛФК при неврологических заболеваниях.
2ч/4	Спортивные игры.
2ч/32	Дифференцированный зачёт.

8 семестр (14ч)

часы	Тема занятия
2ч/4	Лёгкая атлетика: эстафетный бег.
2ч/4	Лёгкая атлетика: контрольные тесты.
2ч/6	Спортивные игры.
2ч/14	Дифференцированный зачёт.

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-

работоспособности	эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Учебно-тренировочные занятия: 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов
3. ЛФК	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
4. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы, перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, секундомеры.

Аптечка для оказания медицинской помощи.

Данная программа для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с соблюдением следующих условий:

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (свободное передвижение по аудитории во время занятия, меньший объём практических работ и их количество, увеличение сроков подготовки к зачетным работам);

- для лиц с нарушениями слуха (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде);

- для лиц с нарушениями зрения (посадка на первой – второй парте; обеспечение дидактическими материалами в печатном и в электронном виде).

Часть содержания учебной дисциплины может быть пройдено с использованием дистанционных технологий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл.— М., Просвещение, 2021.

3 Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО— М., 2019.

Дополнительные источники:

1.Барчуков И.С., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.,- М., 2015.

2.Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.- М., 2016.

3.Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М., 2006.

Интернет ресурсы:

1.ФизкультУра. Сайт. URL: www.fizkult-ura.ru

2.Физкультура в школе. URL: www.fizkulturavshkole.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Оценка выполнения индивидуальных занятий</p> <p>Дифференцированный зачёт</p>