

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 «Физическая культура»

Специальность

**51.02.01 Народное художественное творчество
(по видам)**

Москва
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни;

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 2 - 4, 6, 8

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		3	4	5	6
Контактная работа (всего)	150	40	36	36	38
В том числе:					
Лекции, уроки					
Практические занятия, семинары					
Лабораторные занятия	150	40	36	36	38
Самостоятельная работа	150	40	36	36	38
Формы промежуточной аттестации		другие	диф.зачет т	другие	диф.зачет
Максимальная учебная нагрузка	300	80	72	72	76

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практические	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Всего/в том числе в интерактивной форме
1	Раздел 1. Легкая атлетика.			10	10	20/8
2	Раздел 2. Спортивные и подвижные игры			10	10	20/12

3	Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики			56	56	112/40
4	Раздел 4. Танцевальные направления			74	74	148/60

4.2. Содержание разделов дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
<p>Раздел 1. Легкая атлетика и общая физическая подготовка</p>	<p>Тема 1.1 Обучение специальным беговым упражнениям в беге на короткие дистанции. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Ознакомление и разучивание специальных прыжково-беговых упражнений. Тема 1.2 Обучение бегу на короткие дистанции: техника финиширования, повторная тренировка. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой финиширования. Повторная тренировка. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Тема 1.3. Обучение технике прыжков в длину Знакомство с техникой прыжков в длину с разбега. Овладение техникой отталкивания, разбега в сочетании с отталкиванием и техникой приземления. Тема 1.4. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Разучивание общеразвивающих и специальных подготовительных упражнения в беге на средние и длинные дистанции. Пробегание отрезков дистанции с ускорением на финише. Тема 1.5. Специальные беговые упражнения в беге на короткие дистанции. Совершенствование навыка выполнения упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции. Специальные прыжково-беговые упражнения. Тема 1.6. Общая физическая подготовка: упражнения на различные группы мышц.</p>
<p>Раздел 2. Спортивные и подвижные игры</p>	<p>Тема 2.1. Основы волейбола. Овладение техникой приема и передач мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. Тема 2.2. Волейбол. Обучение приему и передаче мяча снизу. Овладение техникой приема и передач мяча снизу двумя руками (тыльной стороной сомкнутых кистей).</p>

	<p>Тема 2.3. Волейбол. Обучение подаче мяча снизу и сбоку. Разучивание подач мяча снизу и сбоку. Подготовительные упражнения. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Боковая подача мяча. Тренировочные упражнения.</p> <p>Тема 2.4. Волейбол. Обучение подаче мяча сверху. Овладение техникой выполнения верхней прямой подачи. Подготовительные упражнения. Удары по мячу всей ладонью, ребром ладони, ее основанием, кулаком. Тренировочные упражнения.</p> <p>Тема 2.5. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки. Изучение правил игры в настольный теннис. Овладение методикой проведения разминки. Предупреждение травматизма.</p> <p>Тема 2.6. Настольный теннис. Передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки Общие правила тренировки передвижений.</p> <p>Тема 2.7. Настольный теннис. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, топ-спин, топс-удар. Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</p> <p>Тема 2.8. Настольный теннис. Совершенствование техники игры. Совершенствование навыков игры в настольный теннис, отработка различных тактик.</p> <p>Тема 2.9. Подвижные игры силовой направленности Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений на развитие силы мышц.</p> <p>Тема 2.10. Игры малой подвижности Изучение игр малой подвижности, особенности, техники, возможности использования в профессиональной деятельности</p>
<p>Раздел 3. Гимнастика и основы акробатики</p>	<p>Тема 3.1. Основные гимнастические упражнения Основы техники гимнастических упражнений. Закономерности, лежащие в основе техники. Силовые и маховые упражнения. Статические упражнения и силовые перемещения. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Показ комбинаций с использованием статических нагрузок</p> <p>Тема 3.2. Народные трюки. Изучение народных трюков, делающихся по кругу. Изучение прыжковых народных трюков. Изучение вращательных народных трюков. Изучение инерционных народных трюков.</p>

	<p>Тема 3.3. Техника трюков: «разножка», «щучка», «кольцо».</p> <p>Тема 3.4. Техника трюков: разножка в повороте, дупль, черт.</p> <p>Тема 3.5. Техника трюков: скоростные пируэты, пистолет.</p> <p>Тема 3.6. Техника трюков: блюдце, мельница, обратная мельница.</p> <p>Тема 3.7. Техника трюков: склепок (на 2 руки, на 1 руку).</p> <p>Тема 3.8. Техника трюков: китайский фляг, блюдце, кубарик.</p> <p>коза, бедуинский прыжок, бочонок.</p> <p>Тема 3.9. Совершенствование техники трюков. Показ комбинаций с использованием трюковых элементов.</p> <p>Тема 3.10. Комбинирование хореографической лексики и трюков.</p> <p>Тема 3.11. Эквилибо. Парные элементы.</p> <p>Тема 3.12. Отработка сложных вращательных элементов.</p> <p>Тема 3.13. Парные комбинации</p>
Раздел 4. Танцевальные направления	<p>Тема 4.1. Спортивные и хореографические танцевальные направления по выбору: основные элементы, техника, построение композиций. Развитие физических качеств средствами бального танца, народного танца, классического и современного танца. Танцевальные фитнес направления.</p>

5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Раздел 1. Легкая атлетика и общая физическая подготовка	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
2.	Раздел 2. Спортивные и подвижные игры	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
3.	Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта
4.	Раздел 4. Танцевальные направления	Игровые технологии, здоровье сберегающие технологии, метод проекта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

а) основная литература:

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура: учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. : Юрайт, 2018.
2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры: учеб. и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).
3. Физическая культура: учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич. - М.: Academia Издат. центр "Академия", 2015.

б) дополнительная литература:

1. Капилевич, Леонид Владимирович. Физиология человека. Спорт: учеб. пособие для СПО / Л.В. Капилевич. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).
2. Мостовая, Т. Н. Методические приемы проведения занятий физической культурой с использованием упражнений хореографии / Т. Н. Мостовая, Т. Н. Демочкина, И. Г. Дегтярев // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 44-48. – EDN DMKSKU.
3. Физическая культура: учеб. и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. - М. : Юрайт, 2017. - Добавлено: 04.07.2017.
4. Ягодин, Валерий Владимирович. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО / В.В. Ягодин. - М. : Юрайт, 2018. - (Профессиональное образование).

в) электронные ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/> (дата обращения: 30.06.2022).
2. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturvshkole.ru> (дата обращения: 30.06.2022).
4. Цифровой образовательный ресурс IPR Smart [сайт]. — URL: www.iprbookshop.ru (дата обращения: 22.08.2022).
5. Электронно-библиотечная система Знаниум [сайт]. — URL: www.znanium.com (дата обращения: 22.08.2022).

7. Информационные технологии:

Видеозаписи, связанные с программой курса, компьютерные демонстрации и презентации, технические возможности для их просмотра и прослушивания. Свободный доступ в Интернет, наличие компьютерных программ общего назначения.

Операционные системы: семейства Windows (не ниже Windows XP), Linux.

8. Материально-техническое обеспечение:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, хореографического зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

2. Оснащение спортивного зала включает в себя:

- гимнастические стенки;

- скамейки гимнастические;
- гимнастические маты
- специальное оборудование: мячи баскетбольные, маты для прыжков в высоту, для гимнастики, стойки с планкой;
- теннисные столы, ракетки, сетки для теннисных столов.

3. Оснащение открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий включает в себя:

- футбольное поле: стандартные ворота;
- баскетбольная площадка: металлические стойки с баскетбольными корзинами;
- волейбольная площадка: металлические стойки для крепления волейбольных сеток;
- силовой городок (металлический);
- комплекс гимнастических стенок;
- комплекс перекладин;
- рукоходы;
- прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.