

Министерство культуры Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа
протокол от «20» июня 2023 г. № 11

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
от «20 » июня 2023 г. №01-
04/150

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы
углубленной подготовки

Программа по учебной дисциплине ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы углубленной подготовки утвержденных приказами Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1390, 1388, 1383.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

Г.Норильск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы углубленной подготовки (Приказы министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1390, 1381, 1383, 1388, 1387, 1379 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы углубленной подготовки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01 Учебные дисциплины.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У.1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- У.2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- У.3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- У.4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- У.5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- У.6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- У.7. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- У.8. Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- У.9. 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);
- У.10. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У.11. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- У.12. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- У.13. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активным применением их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной –прикладной сфере;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 3.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- 3.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

3.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

3.4. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Личностные результаты освоения должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности в том числе в части:

ЛР.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР.2. Потребность физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР. 3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и формы промежуточной аттестации.

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	Максимальная учебная нагрузка	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося	
I курс 1 семестр	48	32	16	<i>Зачет</i>
I курс 2 семестр	60	40	20	<i>Зачет</i>
II курс 3 семестр	48	32	16	<i>Зачет</i>
II курс 4 семестр	57	38	19	<i>Зачет</i>
ВСЕГО:	213	142	71	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

<i>Темы/Семестры изучения</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы аудиторных занятий</i>	<i>Календар ные сроки освоения</i>	Содержание учебного материала	Формиру емые З, У, ОК
	<i>Мак сим альн ая</i>	<i>Ауд ито рна я</i>	<i>Сам . Раб.</i>				
I курс, 1 семестр	48	32	16				
Тема 1. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	сентябрь	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	З.1,З.4, У.1, ОК.10
Тема 2. Легкая атлетика.	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР ¹ №1	сентябрь, октябрь	Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. (д) и 25 мин. (м). Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 10х10 метров.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10
Тема 3. Волейбол	16	11	5	учебно-тренировочное занятие, КР №2	октябрь, ноябрь	Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	З.2, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6 ОК.10
Тема 4. Баскетбол	11	7	4	учебно-тренировочное занятие,	ноябрь, декабрь	Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.13, ОК.10
Зачет	3	2	1	практическое занятие	декабрь	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м.	
I курс, 2 семестр	60	40	20				
Тема 5. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	январь	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	З.2,З.4, У.1, У.3, У.7, У.8 , У.9,У.13,

¹ КР – контрольная работа.

							ОК.10
Тема 6. Баскетбол.	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №3	январь, февраль	Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения мяча. Броски в кольцо с различных точек. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9, У.13, ОК.10
Тема 7. Волейбол	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №4	февраль, март	Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, ОК.10
Тема 8. Гимнастика	12	8	4	учебно-тренировочное занятие, КР №5	апрель	Строевые упражнения: повторение поворотов в движении, перестроение из одной колонны в две, три, четыре (в движении). ОРУ с предметами и без них. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя и подъем в и.п. Соединения из 3 – 4 элементов. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега.	3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7, У.9, У.13, ОК.10
Тема 9. Легкая атлетика	12	8	4	учебно-тренировочное занятие	май, июнь	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Бег 30 м.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9, У.13, ОК.10
Зачет	3	2	1	практическое занятие	июнь	Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	
II курс, 3 семестр	48	32	16				
Тема 10. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	сентябрь	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3.3, У.1, У.4, У.5
Тема 11. Легкая атлетика.	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №6	сентябрь, октябрь	Медленный бег (до 10 мин.). Прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м с низкого старта.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9, У.13, ОК.10
Тема 12. Волейбол	18	12	6	учебно-тренировочное занятие, КР	октябрь, ноябрь	Нападающий удар (совершенствование). Верхняя прямая подача (совершенствование). Прием и передача мяча (совершенствование). Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6,

				№7			У.9,У.13, ОК.10
Тема 13. Баскетбол	9	6	3	учебно-тренировочное занятие	ноябрь, декабрь	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6, У.9,У.13, ОК.10
Зачет	3	2	1	практическое занятие	декабрь	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед из положения стоя.	
II курс, 4 семестр	57	38	19				
Тема 14. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	январь	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3.1,3.4, У.7, У.8, У.9,У.13, ОК.10
Тема 15. Баскетбол.	12	8	4	учебно-тренировочное занятие, КР №8	январь, февраль	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.13, ОК.10
Тема 16. Волейбол	12	8	4	учебно-тренировочное занятие, КР №9	февраль, март	Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подач мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.13, ОК.10
Тема 17. Гимнастика	12	8	4	учебно-тренировочное занятие, КР №10	апрель	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок через козла.	3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7 ОК.10
Тема 18. Легкая атлетика	15	10	5	учебно-тренировочное занятие	май, июнь	Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5,

							У.9,У.13, ОК.10
Зачет	3	2	1	практическое занятие	июнь	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	

3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>	<i>Вид самостоятельной работы</i>	<i>Формы контроля</i>
Тема 1. Основы знаний	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 2. Легкая атлетика.	5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 3. Волейбол	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 4. Баскетбол	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 5. Основы знаний	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Тема 6. Баскетбол.	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 7. Волейбол	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 8. Гимнастика	4	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 9. Легкая атлетика	4	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 10. Основы знаний	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 11. Легкая атлетика.	5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 12. Волейбол	6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр

Тема 13. Баскетбол	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 14. Основы знаний	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Тема 15. Баскетбол.	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 16. Волейбол	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 17. Гимнастика	4	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 18. Легкая атлетика	5	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная учебная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ – 3-е изд., стер.-М.: Изд. центр «Академия», 2011.
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>).
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Дополнительная литература:

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.; Астрель, 2002
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. - /Под ред. О.В. Колодия, Е.М.Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.
6. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.
7. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5х10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	30	32	33
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7