

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ  
ИМЕНИ К.С. ПЕТРОВА-ВОДКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Г.М. Мисюк

Приказ № 397 от 31 августа 2019 г.



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ 05. Физическая культура***

***специальность 54.02.05 Живопись  
(Станковая живопись)***

***по программе углубленной подготовки***

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 54.02.05 Живопись (по видам) (Станковая живопись, Театрально-декорационная живопись).

Организация разработчик: ГБПОУ «Самарское художественное училище им. К.С. Петрова-Водкина».

Разработчик:  
Маврина О.А., преподаватель.

*РАССМОТРЕНА*

на заседании ПЦК специальных дисциплин

*Протокол № 1 от 31.08.2019 г.*

\_\_\_\_\_ Чепрасова Е.А.

*ОДОБРЕНА*

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Ибрянова Т.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **«Физическая культура»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.05 Живопись (Станковая живопись).

**1.2. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины «Физическая культура», требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

*знать:*

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

– основы здорового образа жизни.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

## **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	228
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	114
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	114
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	114
<i>Итоговая аттестация в форме: в 5 – 7 семестрах – зачёт, в 8 семестре – дифференцированный зачёт.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>72</b>	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b>	22	2, 3
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 30, 60, 100 м, челночный бег; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000-3000 м. Воспитание скоростно-силовой выносливости		
Тема 1.2. Прыжки в длину	<b>Практические занятия</b>	8	2, 3
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами с далёким внесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.		
Тема 1.3. Метание мяча	<b>Практические занятия</b>	12	2, 3
	Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель		
	<b>Самостоятельная работа</b>	30	3
	Скоростно-силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м, равномерный бег на дистанцию до 3000 м		

<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>64</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	26	2, 3
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа со справочной литературой Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, монограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	38	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>92</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры.	34	2, 3
	<b>Самостоятельная работа</b> Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра правилам	40	3

Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	12	2, 3
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты-перехвата. Приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	3
	<b>Всего:</b>	<b>228</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### ***3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению***

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

- спортивный зал;

- спортивная площадка.

Учебно-практическое оборудование:

- спортивный инвентарь;

- снаряды.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением

- мультимедиапроектор.

#### ***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—11 кл. — М., 2005.
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В. Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.
3. Затолокина Г.В. Физическая культура. Теннис: учебное пособие/ Затолокина Г.В., Чеснокова Н.Н. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 56 с.
4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.
6. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с.
7. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с.
8. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — Москва: КноРус, 2018. — 214 с.

### **Дополнительные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Монография: монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов. — Москва: Спорт, 2018. — 320 с.
5. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский под ред. и др. — Москва: КноРус, 2018. — 320 с.
6. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва: Спорт, 2016. — 280 с.
7. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. — Москва: Спорт, 2016. — 614 с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва: КноРус, 2017. — 184 с.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

### **Интернет-ресурсы:**

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>  
<http://sportrules.boom.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обу- чения
<b>Умения:</b>	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
<b>Знания:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты