

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 158 от 20.04.2020 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД 01.06. Физическая культура***

***специальность 54.02.05 Живопись  
(Театрально-декорационная живопись)  
по программе углубленной подготовки***

2020 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).

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

Разработчик:  
Агафонова Л. М., преподаватель.

*РАССМОТРЕНА*  
*на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин*  
*Протокол № 7 от 20.04.2020 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>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **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 (по видам).

**1.2. Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина общеобразовательного 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:*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

*знать:*

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами *следующих результатов:*

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

*предметных:*

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа; самостоятельной работы обучающегося 144 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	288
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	144
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	144
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	144
<i>Итоговая аттестация в форме: в 1 – 3 семестрах – зачёт, в 4 семестре – дифференцированный зачёт.</i>	

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

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>98</b>	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<b>Практические занятия</b> 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	30	2, 3
Тема 1.2. Прыжки в длину	<b>Практические занятия</b> 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 далеким внесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.	12	2, 3
Тема 1.3. Метание мяча	<b>Практические занятия</b> Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель	16	2, 3
	<b>Самостоятельная работа</b> Скоростно-силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м, равномерный бег на дистанцию до 3000 м	40	3



<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>80</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.	30	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.	50	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>110</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.	40	2, 3
	<b>Самостоятельная работа</b> Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра правилам	48	3

Тема 3.2. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	16	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>288</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия:

- спортивного зала;
- спортивной площадки.

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. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2005.
3. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В. Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с.
4. Затолокина Г.В. Физическая культура. Теннис: учебное пособие/ Затолокина Г.В., Чеснокова Н.Н. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 56 с.
5. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с.
6. Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с.
7. Физическая культура: учебник/ Л.В. Захарова [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с.
8. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2018. – 181 с.

9. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с.
10. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2018. – 214 с.
11. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие/ Н.А. Шипов [и др.]. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 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>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li> <li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li> <li>– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li> <li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li> <li>– 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	<p>практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты</p>

## Лист актуализации

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>ОДОБРЕНО</b>
		Протокол предметной цикловой комиссии № _____ от « ____ » _____ 202__ г.