

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САРАТОВСКОЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ А.П. БОГОЛЮБОВА (ТЕХНИКУМ)»

Рассмотрено и одобрено  
Предметной (цикловой) комиссией ОГСЭ дисциплин  
и профильных дисциплин  
ГПОУ «Саратовское художественное училище  
им. А. П. Боголюбова (техникум)»

Протокол от 31.08.2017, № 8



УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебно-методической  
работе СХУ им. А. П. Боголюбова (техникум)

Е.Р. Черных

31.08.2017

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для специальностей:

#### 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

квалификация: дизайнер, преподаватель  
образовательный уровень: углубленный

#### 54.02.05 Живопись (по видам)

квалификация: художник-живописец, преподаватель  
образовательный уровень: углубленный

#### 54.02.07 Скульптура

квалификация: художник-скульптор, преподаватель  
образовательный уровень: углубленный

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования для специалистов углубленной подготовки 54.02.05 Живопись (по видам) (приказ Минобрнауки РФ от 13.08.2014 № 995), 54.02.07 Скульптура (приказ Минобрнауки РФ от 27.10.2014 № 1385), 54.02.01 Дизайн (по отраслям) в культуре и искусстве (приказ Минобрнауки РФ от 27.10.2014 № 1391);

примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО»), заключение Экспертного совета № 093 от 22 марта 2011 г., протокол № 1 от 25 января 2011 г.

Организация-разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское художественное училище имени А.П. Боголюбова (техникум)»

Разработчики: **Субботин Н.М.**, преподаватель первой квалификационной категории, мастер спорта СССР по вольной и классической борьбе, судья Республиканской категории по спорту

Рецензенты:

Внутренний: **Черных Р.И.**, преподаватель – организатор основ БЖ

Внешний: **Тепляшин Е.Ю.**, тренер по борьбе МУДОД «Детско-юношеская спортивная школа № 5» г. Саратова, мастер спорта РФ

**Сведения о переутверждении рабочей программы учебной дисциплины**

**ОГСЭ.05 Физическая культура на очередной учебный год**

**и регистрация изменений**

Учебный год	Решение предметной (цикловой) комиссии ОГСЭ дисциплин и профильных дисциплин ГПОУ «Саратовское художественное училище им. А.П. Боголюбова (техникум)»  (№ протокола, дата заседания, Ф.И.О., подпись председателя)	Номер изменения	Автор изменения  (Ф.И.О., подпись)	Утверждение  (Ф.И.О. заместителя директора по УМР, подпись, дата, печать организации)
2018-2019 учебный год	Протокол № <u>8</u> от <u>31.08.2018</u>  Председатель ПЦК Сокол А.В. 	Без изменений		УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по УМР Е.Р. Черных для ДОКУМЕНТОВ  <u>31.08.2018</u>
2019-2020 учебный год	Протокол № <u>6</u> от <u>30.05.2019</u>  Председатель ПЦК Сокол А.В. 	Без изменений		УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по УМР Е.Р. Черных для ДОКУМЕНТОВ  <u>30.05.2019</u>

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 54.02.05 Живопись (по видам); 54.02.07 Скульптура; 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации программ среднего профессионального образования гуманитарного профиля для специалистов углубленной подготовки

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части циклов ППССЗ.

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

### 1.3.1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.3.2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие общие и профессиональные компетенции:

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 программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 228 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 114 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 114 часов.

#### **1.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

##### **Тема 1. 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

Литература: Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Вопросы для обсуждения:

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Задание для самостоятельной работы: упражнения ОФП.

##### **Тема 2.1. Общая физическая подготовка.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Вопросы для обсуждения:

1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний,
2. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.
3. Упражнения для коррекции зрения.

Задание для самостоятельной работы: комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

##### **Тема 2.2. Легкая атлетика.**

Литература:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Вопросы для обсуждения:

1. Легкая атлетика, история возникновения.
2. Кроссовая подготовка.
3. Техника безопасности на занятиях.

Задание для самостоятельной работы: упражнения ОФП.

##### **Тема 2.3. Спортивные игры.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Вопросы для обсуждения:

1. Виды спортивных игр.
2. Правила игры.
3. Тактика спортивных игр.

Задание для самостоятельной работы: упражнения ОФП.

##### **Тема 2.4. Аэробика.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Вопросы для обсуждения:

1. Происхождение вида спорта.
2. Выдающиеся спортсмены.
3. Оздоровительное влияние на организм
4. Коррекция фигуры.

Задание для самостоятельной работы: комплекс упражнений ритмической гимнастики.

#### **Тема 2.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Вопросы для обсуждения:

1. Происхождение вида спорта.
2. Выдающиеся спортсмены.
3. Оздоровительное влияние на организм
4. Круговой метод тренировки.

Задание для самостоятельной работы: утренняя гимнастика.

#### **Тема 2.5. Лыжная подготовка, катание на коньках, кроссовая подготовка.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Виленский М., Горшков А., Физическая культура и здоровый образ жизни студента, КноРус – 2015.

Вопросы для обсуждения:

1. Оздоровительный эффект.
2. Классические методы дыхания при выполнении движений.

Задание для самостоятельной работы: утренняя гимнастика.

#### **Тема 2.6. Плавание.**

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Виленский М., Горшков А., Физическая культура и здоровый образ жизни студента, КноРус – 2015.

Вопросы для обсуждения:

1. Происхождение вида спорта.
1. Выдающиеся спортсмены.
2. Оздоровительное влияние на организм.

Задание для самостоятельной работы: упражнения ОФП.

### **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

Литература:

1. Виленский М., Горшков А., Физическая культура и здоровый образ жизни студента, КноРус – 2015.

Вопросы для обсуждения:

1. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
3. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Задание для самостоятельной работы: контроль состояния здоровья



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>228</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	112
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>114</b>
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<b><i>Промежуточная аттестация - в форме зачета</i></b>	

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

Наименование азделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.</b> но-методические ы формирования ческой культуры личности</p>		20	
<p>Тема 1.1. щекультурное и альное значение физической ьтуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</b></p> <p>2. <b>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</b></p>	2	2
3.	<p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		9

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	8	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	10	
<p><b>Раздел 1.</b> но-методические ы формирования ческой культуры личности</p> <p>Тема 2.1. щая физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</li> <li>2. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</li> </ol>	164	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>	6	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	6	
<p>Тема 2.2. лёгкая атлетика</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:          -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.          -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	12	2
<p>Тема 2.3. ортивные игры</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:          -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.          -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.          -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p>	20	

	-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	20	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. 2. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. 3. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. 4. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. 5. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. 6. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. 7. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от «головы», «зиг-заг», «сложения», «блок-метод». 8. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		3
Тема 2.4.* Юбика (девушки)			
	<b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий.	12*	

	<p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	12*	
<p>Тема 2.4.* Атлетическая настика (юноши)</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>2. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций. Техника безопасности занятий.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей, воспитание выносливости, воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия</p>	12*	
<p>Тема 2.5. кная подготовка, ание на коньках, совая подготовка.</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. <b>Лыжная подготовка</b> (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные беспшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p> <p>2. <b>Катание на коньках.</b> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.</p>	12*	3

	<p>3. <b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:  -воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;  - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>	18	
<p>Тема 2.6. Плавание.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:  - воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;  - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;  - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.</p>	-  14	3

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.</p>	14	
<p><b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p> <p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в жизни высоких профессиональных результатов</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиональной программы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	44	3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.</p>	14	
<p>Тема 3.2. но – прикладная физическая подготовка.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.</p> <p>2. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие</p>	-	3



	приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	
3.	Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.	
<b>Практические занятия</b>		8
1.	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	
2.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием.	
3.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения выстрелов.	
4.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	
5.	Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.	
6.	Учебно-тренировочные схватки.	
7.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
1.	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	8
<b>Всего:</b>		<b>228</b>

характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);  
 репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);  
 продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

оши и девушки занимаются различными видами упражнений в пределах одних и тех же часов программы

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.

Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **3.2.1. Основная литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов — Кострома, 2015.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Елифанов В.А. , Лечебная физическая культура, учебное пособие, - М.: -2015.

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник, Среднее профессиональное образование, - М.: 2016
7. Лаптев А., Минх А., Гигиена физической культуры и спорта, Учебник для институтов физической культуры, М.: 2009
8. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н., Физическая культура, Учебник, Юрайт – 2016.
9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

### 2.2.2. Дополнительная литература

1. Блюменталь Б., Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни, Лабиринт – 2016.
2. Виленский М., Горшков А., Физическая культура и здоровый образ жизни студента, КноРус – 2015.
3. Гарник В., Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие, МГСУ – 2012.
4. Мартинчик А., Физиология питания, Учебник, Academia – 2013.
5. Фримерман Э.Я., Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис, Олимпия Пресс», 2015
6. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым, «Виста Спорт», 2015
7. Физическая культура. Учебное пособие (книга) 2013, Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонов О.И., Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование (электронная библиотечная система IPRBOOKS)
8. Физическая культура студента. Справочник для студентов гуманитарных специальностей (книга), Кравчук В.И., Челябинский государственный институт культуры, 2006(электронная библиотечная система IPRBOOKS)
9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов (книга) Димова А.Л., Чернышева Р.В., Советский спорт, Маджента, 2004(электронная библиотечная система IPRBOOKS)

### 3.2.3. Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, а также с применением балльно-рейтинговой системы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК, ПК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
<p><b>Умения:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p> <p><b>Знания:</b> -о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 2-4, 6. 8</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.</p> <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; 2. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); 2. Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p>

		<p>соревнований по спортивным играм;  3.Оценка выполнения студентом функций судьи.  4.Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Аэробика</b>  1.Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  2.Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b>  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Конькобежная подготовка.</b>  Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b>  Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b>  1.Оценка техники плавания способом:  - кроль на спине;  - кроль на груди;  - брасс.  2.Оценка техники:  - старта из воды;  - стартового прыжка с тумбочки.;  - поворотов.  3.Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени.  4.Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--	--	--

		<p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической.</p> <p>Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	---

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 – 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9 – 5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0 – 4,7	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0 – 7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 – 8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9 – 7,5	8,1	8,4	9,3 – 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9 – 12	5 и ниже	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8 – 9	4 и ниже	18 и выше	13 – 15	6 и ниже
			17	12	9 – 10	4	18	13 – 15	6

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу по дисциплине**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**  
**по специальностям 54.02.01 Дизайн (по отраслям),**  
**54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.07 Скульптура преподавателя**  
**ГПОУ «Саратовское художественное училище имени А.П. Боголюбова (техникум)»**  
**Субботина Н.М.**

Рецензируемая рабочая программа содержит пояснительную записку, содержание дисциплины, тематический план, учебно-методическое обеспечение дисциплины, формы контроля и оценки результатов освоения.

В пояснительной записке дано описание назначения дисциплины, отражен уровень образовательной программы, определены основные знания, умения, общие и профессиональные компетенции, какими должен овладеть студент после изучения дисциплины в соответствии с государственными требованиями.

В тематическом плане раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, показано распределение учебных часов по разделам и темам.

В практическом разделе учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях.

Контрольный раздел программы обеспечивает оперативную текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента. Он органически входит в каждое занятие. К обязательным тестам по физической подготовке включены тесты на силовую, скоростно-силовую подготовленность и на общую выносливость.

Программа построена по блочному принципу, что позволяет избегать повторов и дает возможность обеспечить системность в организации уроков.

Содержание программы соответствует государственным требованиям к содержанию и уровню подготовки выпускников и может быть рекомендовано для профессиональных образовательных организаций

**Рецензент**

мастер спорта РФ,  
тренер по борьбе МУДОД «ДЮСШ № 5»  
г. Саратова



**Е.Ю. Тепляшин**



**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу по дисциплине**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**  
**по специальностям 54.02.01 Дизайн (по отраслям),**  
**54.02.05 Живопись (по видам), 54.02.07 Скульптура преподавателя**  
**ГПОУ «Саратовское художественное училище имени А.П. Боголюбова (техникум)»**  
**Субботина Н.М.**

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. Рабочая программа предполагает распределение тем и изучение материала по разделам. Все разделы рабочей программы направлены на формирование знаний и умений, в полной мере отвечают требованиям к результатам освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО. Каждый раздел программы раскрывает рассматриваемые вопросы в логической последовательности, определяемой закономерностями обучения студентов.

Для закрепления теоретических знаний, формирования умений и навыков студентов предусматриваются практические занятия. Количество практических занятий соответствует требованиям учебного плана.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются в форме дифференцированного зачёта

Разработанные формы и методы позволяют в полной мере осуществлять контроль и оценку результатов обучения в освоении умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и усвоение знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для изучения дисциплины «Физическая культура» в художественном училище.

**Рецензент**

Преподаватель – организатор основ БЖ  
ГПОУ «Саратовское художественное училище  
имени А.П. Боголюбова (техникум)»



Р.И. Черных