


Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **54.02.05 Живопись (по видам)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 13 августа 2014 года № 995.

Разработчик: преподаватель высшей категории - А.А.Трач

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 9 от 30 августа 2023 г.

Председатель ЦМК

 М.Н.Воробьев, преподаватель высшей категории

СОГЛАСОВАНО:

Директор колледжа

 М.Н.Краковская

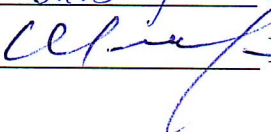
Начальник отдела по методической работе

 В.В.Атаман

Заместитель директора колледжа

 М.И. Золотова

Заведующая библиотекой

 В.М.Шипулина

© Всероссийский государственный университет кинематографии имени С.А. Герасимова (ВГИК), 2023 г.

ПРИНЯТО

Протокол заседания цикловой методической комиссии

№ _____ от _____

Лист регистрации изменений и дополнений

в рабочей программе (модуле)

дисциплины _____
(название дисциплины)

по специальности _____
(название специальности)

на 20 __/20 __ учебный год

1. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

1.1.;

1.2.;

...

1.9.

2. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

2.1.;

2.2.;

...

2.9.

3. В _____ вносятся следующие изменения:
(раздел рабочей программы)

3.1.;

3.2.;

...

3.9.

Заведующий отделением _____
(Ф.И.О. подпись)

« _____ » _____ 20 __ г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| 1. | ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ | 5 |
| 1.1. | Область применения программы | 6 |
| 1.2. | Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена | 6 |
| 1.3. | Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины | 6 |
| 1.4. | Практическая подготовка обучающихся при освоении дисциплины | 6 |
| 1.5. | Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины | |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 2.1. | Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 7 |
| 2.2. | Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины | 9 |
| 2.3. | Занятия с применением инновационных форм | 16 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 17 |
| 3.1. | Требования к минимальному материально – техническому обеспечению | 17 |
| 3.2. | Информационное обеспечение обучения | 17 |
| 4. | МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ | 18 |
| 5. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, является составной частью программы, подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.05.02 Живопись (по виду: станковая), утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 года № 995.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

Основные цели дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающемуся 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.

1.4 Практическая подготовка обучающегося при освоении дисциплины

Практическая подготовка – форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по специальности СПО 54.05.02 «Живопись». Практическая подготовка по дисциплинам общеобразовательного цикла направлена на формирование познавательного интереса, учебной мотивации, основ практического применения компетенций по специальности. Данный модуль реализуется путём проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ. Практическая подготовка может включать в себя также проблемные лекции, семинары, экскурсии, которые предусматривают передачу обучающимся учебной информации, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью. С учётом специфики дисциплины «Физическая культура» наиболее целесообразной формой практической подготовки являются практические занятия обучающихся, выполнение ими индивидуальных и групповых мини-проектов, междисциплинарных практикоориентированных заданий и иных аналогичных видов учебной деятельности в рамках самостоятельной работы. Научно-теоретической основой методики преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом практической подготовки в соответствии с требованиями ФГОС СПО является системно-деятельностный, компетентностный и личностно-ориентированный подход.

Методика реализации практической подготовки включает:

- отбор содержания общеобразовательной дисциплины с учётом её специфики;
- организацию учебных занятий с учётом специфики дисциплины;
- механизмы достижения результатов практической подготовки;
- индивидуальные и групповые практико-ориентированные проекты;
- контроль и оценивание результатов практической подготовки.

1.5. Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины

Выпускник по специальности 54.05.02 Живопись в процессе освоения ППСЗ на базе приобретенных знаний и навыков должен обладать следующими компетенциями:

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

Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (ОК 3);

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

Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством (ОК 6);

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

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки - 228 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки – 114 часов;
самостоятельной работы - 114 часов.

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 228 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 114 |

| | |
|--|------------|
| в том числе: | |
| практические работы | 114 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 114 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (дидактические единицы, практические, лабораторные работы, виды внеаудиторной работы) | Количество часов | | | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------|----------------|------------------|
| | | Макс. | Аудиторные | Внеауд. работа | |
| | Раздел 1. Легкая атлетика (ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7) | 40 | 20 | 20 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Практическая работа Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 8 | 4 | 4 | *** |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Практическая работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 8 | 4 | 4 | *** |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. | Практическая работа Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. | 8 | 4 | 4 | *** |
| Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. | Практическая работа Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 8 | 4 | 4 | *** |

| | | | | | |
|--|--|----|----|----|-----|
| | Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости. | | | | |
| Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Практическая работа Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 8 | 4 | 4 | *** |
| | Самостоятельная работа <i>Составление комплексов упражнений.</i> <i>Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции,</i> <i>дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</i> | | | 22 | *** |
| | Раздел 2. Баскетбол (ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7) | 40 | 20 | 20 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | Практическая работа Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 8 | 4 | 4 | ** |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | Практическая работа Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». | 8 | 4 | 4 | ** |
| Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, | Практическая работа Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|-----|
| ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. | 12 | 6 | 6 | *** |
| Тема 2.4. Совершенствовани е техники владения баскетбольным мячом. | Практическая работа Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 12 | 6 | 6 | *** |
| | Самостоятельная работа <i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</i> | | | 20 | *** |
| | Раздел 3. Волейбол (ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7) | 40 | 20 | 20 | |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Практическая работа Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 12 | 6 | 6 | ** |
| Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Практическая работа Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 12 | 6 | 6 | ** |
| Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника | Практическая работа Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. | 12 | 6 | 6 | ** |

| | | | | | | |
|--|--|----|---|----|----|----|
| изученных приёмов. | | | | | | |
| Тема 3.4. Совершенствованые техники владения волейбольным мячом. | <p>Практическая работа</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.</p> <p>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.</p> <p>Учебная игра с применением изученных положений.</p> <p>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> | 4 | 2 | 2 | ** | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> <p><i>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</i></p> <p><i>Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</i></p> | 36 | | 18 | 18 | 20 |
| | Раздел 4. Лыжная подготовка (ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7) | 36 | | 18 | 18 | |
| Тема 4.1. Техника попеременного двушажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | <p>Практическая работа</p> <p>Выполнение техники попеременного двушажного хода.</p> <p>Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».</p> <p>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p>Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.</p> <p>Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.</p> | 12 | 6 | 6 | ** | |
| Тема 4.2. Техника одновременного безшажного и одношажного ходов, подъёмов «полу ёлочкой» и «ёлочкой». | <p>Практическая работа</p> <p>Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».</p> <p>Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.</p> <p>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.</p> <p>Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.</p> <p>Воспитание выносливости.</p> | 12 | 6 | 6 | ** | |

| | | | | | | |
|--|--|----|----|----|-----|-----|
| <p>Тема 4.3. Совершенствован ие техники перемещения лыжных ходов.</p> | <p>Практическая работа Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.</p> | 12 | 6 | 6 | ** | |
| | <p>Самостоятельная работа <i>Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</i></p> | 16 | | | | *** |
| <p>Тема 5.1. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</p> | <p>Раздел 5. Оценка уровня физического развития (ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7)</p> <p>Практическая работа Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.</p> | 3 | 2 | 1 | | |
| <p>Тема 6.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> | <p>Самостоятельная работа <i>Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</i></p> <p>Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах (ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7)</p> <p>Практическая работа Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> | 28 | 14 | 14 | ** | |
| <p>работа на тренажерах.</p> | <p>Самостоятельная работа <i>Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.</i></p> | 28 | 14 | 14 | *** | |
| | <p>Тема 7. Бадминтон (ОК 4, ОК 5, ОК 8, ОК 9, ПК 2.7)</p> | 24 | 12 | 12 | | |

| | | | | | |
|--|--|-----|-----|-----|-----|
| Тема 7.1 Бадминтон | Практическая работа Техника выполнения ударов. Подача. Блокирующий удар. | 24 | 12 | 12 | ** |
| | Самостоятельная работа <i>Игра в бадминтон.</i> | | | 12 | *** |
| Зачеты после каждого семестра | | 16 | 8 | 8 | |
| Итого | | 228 | 114 | 114 | |

Уровень освоения учебного материала обозначается следующим образом:

* – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

** – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

*** – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Реализация практической модуля подготовки обучающихся на практических занятиях по физической культуре

| Раздел | Кол-во часов | Тема | Деятельность учащихся |
|---------|--------------|---|----------------------------|
| 1.1-1.5 | 1 | Разработка и организация проведения индивидуальной оздоровительной гимнастики для повышения двигательной активности художников (преподавателей) | Индивидуальный мини-проект |
| 2.1-2.4 | 1 | Разработка комплекса упражнений с целью повышения работоспособности, предупреждения утомляемости художника (преподавателя) | Индивидуальный мини-проект |
| 3.1-3.4 | 1 | Разработка методики самоконтроля работоспособности художника (преподавателя) | Индивидуальный мини-проект |
| 3.1-3.4 | 1 | Составление оздоровительной программы по заболеваниям для специальной медицинской группы | Индивидуальный мини-проект |
| 4.1-4.3 | 1 | Ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности художника (преподавателя) | Индивидуальный мини-проект |

Итого: 5 часов

Реализация модуля практической подготовки в рамках самостоятельной работы обучающихся

| Раздел | Кол-во часов | Тема | Деятельность учащихся |
|---------|--------------|---|----------------------------|
| 1.1-1.5 | 1 | Профессиональные заболевания художников (преподавателей) и способы их предупреждения | Сообщение, презентация |
| 2.1-2.4 | 1 | Динамика трудоспособности в режиме трудового дня художника (преподавателя) | Сообщение, презентация |
| 3.1-3.4 | 1 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности художника (преподавателя) | Сообщение, презентация |
| 4.1-4.3 | 1 | Тема спорта в живописи | Мини-проекты, презентация |
| 5.1 | 1 | Роль правильного питания для здоровья человека | Индивидуальный мини-проект |

Итого: 5 часов.

Всего: 10 часов практической подготовки в рамках тематического плана и содержания учебной дисциплины

2.3. Занятия с применением инновационных форм

| Наименование раздела дисциплины (темы лекций, семинаров, практических занятий и др.) | | Вид занятий, количество часов | | | Активные и интерактивные формы обучения (описание) |
|--|--|-------------------------------|--------------|-----------------|---|
| | | лекции | практические | самостоятельные | |
| Раздел №1 Здоровый образ жизни | | 20 | - | 17 | |
| Тема 1 | Закаливание организма | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 2 | Лечебная физическая культура | 2 | - | 3 | Выполнение презентации |
| Тема 3 | Здоровый образ жизни | 2 | - | 4 | Выполнение презентации |
| Тема 4 | Вред курения и наркотиков | 2 | - | 2 | Выполнение презентации |
| Тема 5 | Начальное обучение плаванию | 2 | - | 2 | Выполнение презентации |
| Тема 6 | Баскетбол | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 7 | Развитие выносливости | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 8 | Стрельба из лука | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 9 | Футбол | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 10 | Спортивная ходьба | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Раздел 2. Лечебная физическая культура | | 8 | - | 4 | |
| Тема 1 | Лечебная физическая культура при бронхиальной астме | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 2 | Физическая культура при гипертонии | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 3 | Лечебная физическая культура Синдром Клиппеля - Фейля | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Тема 4 | Физическая культура при аллергии | 2 | - | 1 | Выполнение презентации |
| Всего | | 28 | - | 21 | 21% занятий в интерактивной форме |