

Министерство культуры Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
КИНЕМАТОГРАФИИ имени С.А.ГЕРАСИМОВА**

**ВГИК**



**VGİK**

**Колледж кино, телевидения и мультимедиа**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор по учебно – методической  
работе**

**И.В. Коротков**

« 31 »

августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности СПО

**54.02.05 Живопись (по видам)**

Квалификация – художник-живописец, преподаватель

Углубленная подготовка

Форма обучения – очная

**Москва**

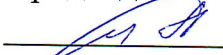
Рабочая программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **54.02.05 Живопись (по видам)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 13 августа 2014 года № 995.

**Разработчик:** преподаватель высшей категории - А.А. Трач

Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол № 9 от 30 августа 2023 г.

Председатель ЦМК

 Л.А.Инина, преподаватель высшей категории

СОГЛАСОВАНО:

Директор колледжа

  
М.Н.Краковская

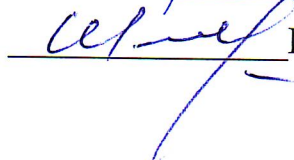
Начальник учебно-методического  
отдела

  
В.В.Атаман

Заместитель директора колледжа

  
М.И. Золотова

Заведующая библиотекой

  
В.М.Шипулина

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  | 5  |
| 1.2. | Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена | 5  |
| 1.3. | Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины       | 5  |
| 1.4. | Практическая подготовка обучающихся при освоении дисциплины                   | 6  |
| 1.5. | Компетенции, формируемые у обучающегося в результате освоения дисциплины      | 7  |
| 2.   | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ   | 8  |
| 2.1. | Объем учебной дисциплины и виды учебной работы                                | 8  |
| 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 – ОД.01.06. 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 базовым дисциплинам общеобразовательного учебного 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:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и

корректирующей 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.

**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.

#### **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 обучающихся являются практические занятия, мастер-классы, конкурсы, соревнования, выполнение 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 ППССЗ на базе приобретенных знаний и навыков должен обладать следующими компетенциями:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

максимальная учебная нагрузка обучающимся - 216 часов, в том числе:

- обязательная учебная аудиторная нагрузка обучающегося - 144 часа;
- самостоятельная работа обучающегося - 72 часа.

| Вид учебной работы                                      | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>216</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> | <b>144</b>  |
| в том числе:  |             |
| практические работы                                     | <b>144</b>  |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>          | <b>72</b>   |
| <i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>          |             |



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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала (дидактические единицы, практические, лабораторные работы, виды внеаудиторной работы)  | Количество часов |            |                | Уровень освоения |
|--|--|------------------|------------|----------------|------------------|
|  |  | Макс.            | Аудиторные | Внеауд. работа |                  |
|  | <b>Раздел 1. Легкая атлетика (ОК 10)</b>   | <b>33</b>        | <b>22</b>  | <b>11</b>      |                  |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>                | <b>Практическая работа</b><br>Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.<br>Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).<br>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)<br>Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.<br>Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 6                | 4          | 2              | ***              |
| <b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b> | <b>Практическая работа</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).<br>Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Повышение уровня ОФП.<br>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.<br>Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.                       | 6                | 4          | 2              | ***              |
| <b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</b>   | <b>Практическая работа</b><br>Овладение техникой бега на средние дистанции.<br>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br>Повышение уровня ОФП.<br>Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции.<br>Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.  | 6                | 4          | 2              | ***              |

|   |  |    |    |    |     |
|---|--|----|----|----|-----|
| <p><b>Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.</b></p>   | <p><b>Практическая работа</b><br/>         Совершенствовать технику бега по дистанции.<br/>         Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.<br/>         Разучивание комплексов специальных упражнений<br/>         Развитие выносливости.</p>   | 6  | 4  | 2  | *** |
| <p><b>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b></p>                             | <p><b>Практическая работа</b><br/>         Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.<br/>         Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».<br/>         Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши<br/>         Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br/>         Совершенствование техники бега на средние дистанции.<br/>         Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</p> | 9  | 6  | 3  | *** |
|   | <p><b>Самостоятельная работа</b><br/>         Составление комплексов упражнений.<br/>         Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции,<br/>         дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.</p>   |    |    | 11 | *** |
| <p><b>Раздел 2. Баскетбол</b><br/>(ОК 10)</p>   |  |    |    |    |     |
| <p><b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b></p> | <p><b>Практическая работа</b><br/>         Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.<br/>         Основные направления развития физических качеств.<br/>         Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.<br/>         Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.</p>  | 42 | 28 | 14 |     |
| <p><b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении – 2 шага – бросок.</b></p>  | <p><b>Практическая работа</b><br/>         Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».<br/>         Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.<br/>         Развитие логического мышления в баскетболе.<br/>         Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнений «ведение -2 шага - бросок».</p>               | 9  | 6  | 3  | **  |
| <p><b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного</b></p>  | <p><b>Практическая работа</b><br/>         Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу.</p>   | 12 | 8  | 4  | **  |



|   |  |    |    |    |     |
|---|--|----|----|----|-----|
| <b>броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола.</b>         | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 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 | 8  | 4  | *** |
| <b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>                    | <b>Практическая работа</b><br>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.  | 9  | 6  | 3  | *** |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br><i>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</i>   |    |    | 14 | *** |
|   | <b>Раздел 3. Волейбол</b><br>(ОК 10)   | 24 | 16 | 8  |     |
| <b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b> | <b>Практическая работа</b><br>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.                              | 9  | 6  | 3  | **  |
| <b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b><br>4                             | <b>Практическая работа</b><br>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 подачи, прием с подачи, учебная игра. | 6  | 4  | 2  | **  |
| <b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара.</b><br>Техника                              | <b>Практическая работа</b><br>Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.   | 6  | 4  | 2  | **  |



|  |   |    |    |    |     |  |
|--|---|----|----|----|-----|--|
| изученных приёмов. 4   |   |    |    |    |     |  |
| <b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>                                      | <b>Практическая работа</b><br>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.<br>Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.<br>Учебная игра с применением изученных положений.<br>Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.  | 3  | 2  | 1  | **  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br><i>Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.</i><br><i>Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.</i>   | 8  |    |    | *** |  |
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка (ОК 10)</b>   |   |    |    |    |     |  |
| <b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода.</b>   | <b>Практическая работа</b><br>Выполнение техники попеременного двухшажного хода.<br>Выполнение техники подъёмов «полупёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке».<br>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.<br>Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге.<br>Обучение и закрепление техники подъёма и спусков.        | 36 | 24 | 12 |     |  |
| <b>Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>  |   | 12 | 8  | 4  | **  |  |
| <b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полупёлочкой» и «ёлочкой».</b> | <b>Практическая работа</b><br>Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».<br>Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.<br>Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.<br>Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.<br>Воспитание выносливости. | 12 | 8  | 4  | **  |  |



|   |  |     |    |     |    |     |
|---|--|-----|----|-----|----|-----|
| <p><b>Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b></p>   | <p><b>Практическая работа</b><br/> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.<br/> Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне.<br/> Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.<br/> Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.<br/> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.<br/> Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км.).<br/> Совершенствование техники спуска и подъема.</p> | 12  | 8  | 4   | ** |     |
| <p><b>Самостоятельная работа</b><br/> <i>Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, востановление выносливости.</i></p> |  | 12  |    |     |    | *** |
| <p align="center"><b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b><br/>(ОК 10)</p>   |  |     |    |     |    |     |
| <p><b>Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b></p>   | <p><b>Практическая работа</b><br/> Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.<br/> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.<br/> Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.<br/> Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p>  | 21  | 14 | 7   |    |     |
| <p><b>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b></p>   | <p><b>Практическая работа</b><br/> Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.<br/> Ознакомление с дневником самоконтроля.<br/> Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.<br/> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>  | 4.5 | 3  | 1.5 | ** |     |
| <p><b>Тема 5.3. Организация и проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b></p>  | <p><b>Практическая работа</b><br/> Ознакомление с методикой проведения коррегирующей гимнастики.<br/> Обучение коррегирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).<br/> Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).<br/> Организация и методика проведения коррегирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p>  | 4.5 | 3  | 1.5 | ** |     |



|  |  |     |    |     |     |
|--|--|-----|----|-----|-----|
|  |  |     |    |     |     |
| <b>Тема 5.4. Организация и методика проведения закалывающих процедур</b> | <b>Практическая работа</b><br>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.<br>Обучение закалывающим мероприятиям.<br>Принципы закалывания.<br>Основные методы закалывания.<br>Гигиенические требования при проведении занятий по закалыванию. | 4.5 | 3  | 1.5 | **  |
| <b>Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>  | <b>Практическая работа</b><br>Методика регулирования эмоций.<br>Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.<br>Тестирование эмоциональных состояний.<br>Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.<br>Методика регулирования эмоциональных состояний.        | 3   | 2  | 1   | **  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br><i>Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.</i>   |     |    | 7   | *** |
| <b>Тема 6.1 Легкоатлетическая работа на тренажерах.</b>                  | <b>Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах (ОК 10)</b><br><br><b>Практическая работа</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.                     | 30  | 20 | 10  | **  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br><i>Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.</i>   |     |    | 10  | *** |
| <b>Тема 7.1 Бадминтон</b>  | <b>Тема 7. Бадминтон (ОК 10)</b><br><br><b>Практическая работа</b><br>Техника выполнения ударов<br>Подача<br>Блокирующий удар  | 18  | 12 | 6   | **  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>  |     |    | 6   | *** |



|                                      |  | <i>Игра в бадминтон.</i> |            |
|--------------------------------------|--|--------------------------|------------|
| <b>Зачеты после каждого семестра</b> |  | <b>16</b>                | <b>8</b>   |
| <b>Итого</b>                         |  | <b>216</b>               | <b>144</b> |
|                                      |  |                          | <b>4</b>   |
|                                      |  |                          | <b>72</b>  |

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 |
| 4.1-4.3 | 1            | Ведение дневника самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности художника (преподавателя)          | Индивидуальный мини-проект |

Итого: 4 часа

### 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 работоспособности 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 |

Итого: 4 часа. Всего 8 часов практической подготовки в рамках тематического плана и содержания учебной дисциплины

## 2.3 Занятия с применением инновационных форм обучения

| Наименование раздела дисциплины (темы лекций, семинаров, практических занятий и др.) |  | Вид занятий, количество часов |              |                 | Активные и интерактивные формы обучения<br><br>(описание) |
|--|--|-------------------------------|--------------|-----------------|---|
|  |  | лекции                        | практические | самостоятельные |   |
| <b>Раздел №1 Здоровый образ жизни</b>  |  | <b>2</b>                      | <b>-</b>     | <b>1</b>        |   |
| Тема 1   | <b>Закаливание организма</b>                                     | 2                             | -            | 1               | Выполнение презентации                                    |
|  |  | <b>10</b>                     | <b>-</b>     | <b>12</b>       |   |
| Тема 2   | <b>Лечебная физическая культура</b>                              | 2                             | -            | 3               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 3   | <b>Здоровый образ жизни</b>                                      | 2                             | -            | 4               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 4   | <b>Вред курения и наркотиков</b>                                 | 2                             | -            | 2               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 5   | <b>Начальное обучение плаванию</b>                               | 2                             | -            | 2               | Выполнение проекта  |
| Тема 6   | <b>Баскетбол</b>   | 2                             | -            | 1               | Выполнение проекта  |
| Тема 7   | <b>Развитие выносливости</b>                                     | <b>6</b>                      | <b>-</b>     | <b>3</b>        | Выполнение презентации                                    |
| Тема 8   | <b>Стрельба из лука</b>  | 2                             | -            | 1               | Выполнение проекта  |
| Тема 9   | <b>Футбол</b>  | 2                             | -            | 1               | Выполнение проекта  |
| Тема 10  | <b>Спортивная ходьба</b>   | 2                             | -            | 1               | Выполнение проекта  |
| <b>Раздел 2. Лечебная физическая культура</b>  |  | <b>8</b>                      | <b>-</b>     | <b>4</b>        |   |
| Тема 1   | <b>Лечебная физическая культура при бронхиальной астме</b>       | 2                             | -            | 1               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 2   | <b>Физическая культура при гипертонии</b>                        | 2                             | -            | 1               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 3   | <b>Лечебная физическая культура<br/>Синдром Клиппеля - Фейля</b> | 2                             | -            | 1               | Выполнение презентации                                    |
| Тема 4   | <b>Физическая культура при аллергии</b>                          | 2                             | -            | 1               | Выполнение презентации                                    |
| <b>Итого:</b>  |  | <b>26</b>                     | <b>-</b>     | <b>20</b>       | 21% занятий в интерактивной форме                         |



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

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- воланчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основная литература:**

1. Как быть здоровым: (Из зарубеж. опыта обучения принципам здорового образа жизни) / Пер. с английского Е. А. Кретьева. - М. : Медицина, 1990. - 239 с
2. Леви, В. Л. Везет же людям... : (Психология здоровья) / В. Л. Леви. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 256 с.
3. Амосов, Николай. Раздумья о здоровье / Николай Амосов. - М. : Молодая гвардия, 1978.1979.1987.

**Дополнительная литература:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч.— Кострома, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь / В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2008.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
11. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
12. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: «Питер», 2006.

**Интернет - ресурсы:**

- Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
- Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
- Книги. [http://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)
- Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
- Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
- Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩЕМУСЯ:**

При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий.

Обучающемуся рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:



1. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
2. Проработать вопросы практического занятия - «тесты».
3. Выполнить домашнее задание.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| <p><b>Знание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• основы здорового образа жизни.</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> | <p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li> </ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> </ul> <p>активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> | <p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p> |
|--|---|