

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Абрамцевский художественно-промышленный колледж
имени В.М. Васнецова
(филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Российский государственный художественно-промышленный
университет им. С.Г. Строганова»
Абрамцевский филиал ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г. Строганова»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе и стратегическому
развитию образовательной деятельности
В.В. Слепухин

« 22 » июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Специальность 54.02.05 Живопись (по видам)

СТАНКОВАЯ ЖИВОПИСЬ

ФГОС СПО утвержден приказом Минобрнауки России
от «13» августа 2014 г. № 995

Квалификация - Художник-живописец, преподаватель
Программа подготовки - углублённая
Форма подготовки – очная

ХОТЬКОВО 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО), 54.02.05 Живопись (по видам) станковая живопись

Составитель: Архангельская А.Н.

Организация: Абрамцевский филиал ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г. Строганова»

Рабочая программа рекомендована предметно-цикловой комиссией АХПК ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА

Председатель предметно-цикловой комиссии: Ефремова Н.А.

19 июня 2023 г.

протокол №12

Рассмотрена педагогическим советом Абрамцевского филиала ФГБОУ ВО «РГХПУ им. С.Г. Строганова»

19 июня 2023г.

протокол № 4

Одобрена Ученым советом

21 июня 2023г.

протоколом №6

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

1.4 Перечень формируемых компетенций

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2 тематический план и содержание учебной дисциплины

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

3.2 Информационное обеспечение обучения

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.05 Живопись (по видам).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина общегуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.05

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения базовых учебных дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования обучающийся должен

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций

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.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **228** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **114** часов;

самостоятельной работы обучающегося - **114** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	228
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
лекции	14
практические занятия	100
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	114
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета 8 семестр 4 курс	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 курс 5 семестр (32 часа)			
Тема 7.4. Футбол.	Содержание	2	
	Лекции. Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.		2
	Практические занятия Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой.	4	
	Практические занятия Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам	4	
	Практические занятия Учебная игра	6	
Тема 7.5 . Прыжок в длину.	Содержание	1	
	Лекции. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия Прыжок в длину с места	1	
	Практические занятия Тройной прыжок с места	1	
	Практические занятия Тройной прыжок в шаге	1	

Тема 7.6 Волейбол.	Содержание	1	
	Лекции Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		2
	Практические занятия Принятие мяча сверху Принятие мяча снизу Смешанный прием	2	
	Учебная игра	6	
	Самостоятельная работа обучающегося за 3 курс 5 семестр: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	32	
Зачет		2	
3 курс 6 семестр (32 часа)			
Тема 7.7 зимние виды спорта (лыжи)	Содержание	2	
	Лекции. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега Равнинные ходы. Попеременный 2-хшажный ,4-хшажный ходы. Одновременный безшажный.		2
	Практические занятия	2	
	Практические занятия	8	
Тема 7.8 Баскетбол.	Содержание	2	
	Лекции Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча		2
	Практические занятия Ловля. Передача на время Ведение и бросок на время Броски по кольцу на время	6	
	Практические занятия. Учебная игра	10	
	Самостоятельная работа обучающегося за 3 курс 6 семестр: Особенности методики развития общей о специальной выносливости. Правила самоконтроля и обеспечение безопасности. Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов.	32	

	Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.		
Зачет		2	
4 курс 7 семестр (32 часа)			
Тема 7.9 Бег на короткие дистанции.	Содержание	1	
	Лекции Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.		2
	Практические занятия Бег 50м Бег 100м Бег 250 м и 500 м	5	
Тема 7.10 Бег на длинные дистанции	Содержание	1	
	Лекции Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок.		2
	Практические занятия Бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	5	
Тема 7.11 Атлетическая гимнастика.	Содержание	1	
	Лекции Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике.		2
	Практические занятия Упражнение со штангой	2	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине	1	
Тема 7.12 Круговая тренировка.	Содержание	1	
	Лекции Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.		2
	Практические занятия Упражнение с гимнастической скакалкой	1	
	Практические занятия Подтягивание на перекладине	1	
	Практические занятия Поднимание туловища	1	
	Практические занятия Упражнение со скакалкой	1	

	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся «Круговая тренировка»	3	
Тема 7.13 Волейбол.	Содержание	6	
	Практические занятия Учебная игра		
	Самостоятельная работа обучающегося за 4 курс 7 семестр: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	32	
Зачет		2	
4 курс 8 семестр (18часов)			
Раздел 8	Умения и навыки.		
тема 8.1 Усвоенные знания, умения и приобретенные навыки	Лекции. Массовый спорт высших достижений. Спорт и нравственность Система спортивных соревнований. Наиболее популярные виды спорта в РФ Олимпийское движение .Участие спортсменов нашей страны в международных соревнованиях Цели и задачи ППФП средства и методы формирования профессионально значимых умений и навыков и физических качеств. Определение эффективности ППФП с помощью тестов. Профилактика травматизма простудных заболеваний стрессовых состояний. Средства восстановления после болезни травм стрессовых состояний. ЛФК Аутогенная тренировка самомассаж йога.	2	2
	Практические занятия. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований.	16	
	Самостоятельная работа обучающегося за 4 курс 8 семестр: Самостоятельная работа студентов проводится после консультации учителя физкультуры в качестве дополнительной работы по Ф.К. по выбору студентов. Консультации могут быть групповыми и индивидуальными. Подробные рекомендации есть в приложениях к данной программе. Студентами самостоятельные тренировки часто проводятся во время прохождения ими непрерывной практики с отрывом от учёбы.	18	
	Всего:	228	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

- СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА,
- СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ ,
- СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ ,
- ТСО
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

Основная литература:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2020.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10—11 классы» — М.: Просвещение, 2017.
3. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. Издательство: Академия. 2020.

Дополнительная литература

1. **Виды спорта:** энциклопедия. - М.: Хорошая погода , 2005. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
2. **Ефимова, Ирина Васильевна, Будыка, Елена Владимировна и др.** Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие /И. В. Ефимова, Е. В. Будыка, Р. Ф. Проходовская. - Иркутск: Изд-во ИрГУ, 2003. - 123 с.
3. **Калинин, Валентин Михайлович, Конькова, Раиса Васильевна и др.** Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2005. - 78 с.
4. **Калинин, Валентин Михайлович, Позняковский, Валерий Михайлович** Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та , 2008. - 159 с.
5. **Лукьяненко, Виктор Павлович** Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие /В. П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2005. - 224 с.
6. **Лукьянец, Николай Васильевич** Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие /Н. В. Лукьянец.- Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – 164 с.

7. Лушпа, А. А., Лушпа, Л. Г. и др. Исторические аспекты физической культуры и спорта: учеб. пособие /А. А. Лушпа, Л. Г. Лушпа, А. В. Огоренко; Кемеровский гос. ун-т.- Кемерово: Кузбассвуиздат, 2007. - 83 с.

8. Назарова, Елена Николаевна, Жилов, Юрий Дмитриевич Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для вузов по специальности "Безопасность жизнедеятельности" /Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М.: Академия, 2007. - 255 с.

9. Нетрадиционные виды гимнастики: учебно-метод. пособие /Кемеровский гос. ун-т, Факультет физической культуры и спорта, Кафедра теоретических основ физической культуры; сост. И. В. Фокина. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2007. - 54 с.

10. Олимпийский учебник студента: учеб. пособие /В. В. Столбов [и др.] .- 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Советский спорт, 2007. - 127 с.

11. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физического воспитания ; [сост. Н. С. Панчук ; под общ. ред. Н. А. Шмыревой] .- Кемерово : Кемеровский госуниверситет , 2010 .- 35 с.

12. Применение силовых упражнений при занятиях со студентами специальной медицинской группы (упражнения с гантелями, эспандером, резиновым амортизатором и др.): учеб.-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т ; [сост. Т. Г. Трефилова] .- Кемерово : КемГУ , 2007 .- 56 с.

13. Роль физического воспитания в жизни студента : учеб.-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т ; сост. П. Т. Щербинин .- Кемерово : Кузбассвуиздат , 2007.- 54 с.

14. Румянцева, Ольга Вячеславовна, Конеева, Елена Владимировна Подвижные игры : учеб.-метод. пособие / О. В. Румянцева .- Калининград : Изд-во Российского гос. ун-та им. И. Канта , 2007 .- 80 с

15. Виленский, Михаил Яковлевич, Горшков, Анатолий Григорьевич Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для вузов. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме контрольных **Промежуточная аттестация** по дисциплине проводится в **форме зачета в 5,6,7 семестрах.**

Итоговая аттестация в форме дифф. зачета в 8 семестре 4 курса.

Методическое обеспечение в виде перечня вопросов для собеседования, рубежного контроля, примерной тематики и содержания зачетных заданий к дифференцированному зачету отражено в **приложении к Рабочей программе дисциплины.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знает:	Практические занятия, зачеты, собеседование – выполнение индивидуальных заданий

<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнение заданий преподавателя в группе; – показ техники выполнения различных упражнений; – проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия; – составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

