

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ «ДОБРАЯ ШКОЛА НА СОЛЬБЕ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ колледж
«Добрая школа на Сольбе»



Е.М. Гажа
игуменья Ерогида (Гажу Е.М.)

09 *август* 20 *24* г.

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

по специальности 54.02.05 Живопись (по видам)
очной формы обучения

квалификация – Художник-живописец, преподаватель

м. Сольба, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.05 Живопись (по видам).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08 и ПК

Код ОК, ПК	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные (предметные)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	<ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>высокой работоспособности;</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: - понимать и использовать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

	<p>преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>		<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных

		<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>-владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>Иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	288
Объем образовательной программы учебной дисциплины	144
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	138
Самостоятельная работа	144
Промежуточная аттестация	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч ¹	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание		ОК 04
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	1	ОК 08
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической активности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание		ОК 08
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу по пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	12	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	1. Практическое занятие №1 Техника бега на короткие дистанции 30,60,100 м.		
	2. Практическое занятие №2 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафетный бег		
	3. Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции		
4. Практическое занятие № 4 Кроссовая подготовка 2000 м (дев.) 3000 м. (мал.)			
Тема 2.2 Общая физическая	Содержание		ОК 08
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах с партнером.	16	

¹ Объем часов на освоение конкретных тем распределяется образовательной организацией самостоятельно.

подготовка	<p>Упражнение с гантелями, с набивными мячами, гимнастическими палками, обручем (девушки), гириями (юноши). ОФП. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комплексы упражнений силовой направленности</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие №5 Выполнение построений, перестроений</p> <p>Практическое занятие № 6 Выполнение различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений</p> <p>Практическое занятие №7 Комплексы общеразвивающих упражнений, В том числе в парах, с предметами</p> <p>Практическое занятие №8 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп</p> <p>Практическое занятие №9 Упражнения для развития координации движений</p>		
Тема.2.3 Волейбол	<p>Содержание</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие №10. Правила игры. Совершенствование волейбольных стоек. Совершенствование техники владения мячом</p> <p>Практическое занятие №11 Совершенствование техники нападающего удара</p> <p>Практическое занятие №12 Подача мяча нижняя прямая, нижняя боковая</p> <p>Практическое занятие №13 Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу</p> <p>Практическое занятие №14 Совершенствование техники блокировки нападающего удара</p>	16	<p>ОК 04 ОК 08</p>
Тема 2.4 Баскетбол	<p>Содержание</p> <p>Перемещения по площадке. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя</p>	20	<p>ОК 04 ОК 08</p>

	<p>руками на уровне груди «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двухсторонняя игра.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие №15 Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила, виды передач.</p> <p>Практическое занятие №16 Совершенствование техники ловли передачи мяча</p> <p>Практическое занятие №17 Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>Практическое занятие №18 Закрепление баскетбольных стоек и передач</p> <p>Практическое занятие №19 Технические приемы</p> <p>Практическое занятие №20 Учебная игра по правилам.</p> <p>Практическое занятие №21 Совершенствование тактических действий в нападении и защите</p> <p>Практическое занятие №22 Закрепление техники приема и передачи мяча</p> <p>Практическое занятие №23 Совершенствование штрафных бросков</p> <p>Практическое занятие №24 Совершенствование боковых бросков.</p>		
Тема 2.5 Бадминтон	<p>Содержание</p> <p>Стойки, перемещения, техника и тактика игры, игра в парах.</p> <p>В том числе практических занятий и лабораторных работ</p> <p>Практическое занятие №25 Совершенствование техники игры</p> <p>Практическое занятие №26 Совершенствование тактики игры</p> <p>Практическое занятие №27 Игра в паре</p> <p>Практическое занятие №28 Игра по упрощенным правилам</p> <p>Практическое занятие №29 Игра по упрощенным правилам</p> <p>Практическое занятие №30 Техника подачи сверху, снизу</p> <p>Практическое занятие №31 Техника подачи сверху, снизу</p>	22	ОК 04 ОК 08
Тема 2.6	Содержание		

Лёгкая атлетика	Прыжки в длину. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу по пересечённой местности. Эстафетный бег.	12	ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №32 Техника безопасности. Совершенствование техники прыжка в длину		
	Практическое занятие №33 Метание мяча 500 грамм в длину и на точность		
	Практическое занятие №34 Скоростной бег 30,60,100 метров		
	Практическое занятие №35 Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта		
Раздел 3			
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП	Содержание	16	ОК 04 ОК 08
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	Средств методы и методика формирования устойчивости и профессиональным заболеваниям.		
	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №81 Общая физическая подготовка (ОФП), упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата		
	Практическое занятие №82 Комплекс упражнений силовой направленности (с использованием гантелей)		
	Практическое занятие №83 Составление и выполнение комплексов утренней зарядки, комплексов упражнения для восстановления		
Практическое занятие №84 Составление комплексов и выполнение круговой тренировки			
Практическое занятие №85 Выполнение комплексов упражнений профессионально –прикладной направленности, для профилактики профессиональных заболеваний			

Тема 3.2 Гимнастика с элементами ОФП (для профилактики профессиональных заболеваний)	Содержание Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Составление комплексов аэробики. Техника выполнения движений.	24	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №57 Комплекс упражнений атлетической гимнастики с отягощением		
	Практическое занятие №58 Комплекс упражнений гимнастики «стретчинг»		
	Практическое занятие №59 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением)		
	Практическое занятие №60 Упражнения, в парах на растягивание. Упражнения для мышц ног и живота.		
	Практическое занятие №61 Упражнения с гантелями, с набивными мячами		
	Практическое занятие №62 Упражнения на совершенствование гибкости и ловкости.		
	Практическое занятие №63 Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	Тема 3.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни		
Самостоятельная работа (примерные тематики): 1. Сообщение на тему: «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни»; 2. Подобрать информацию и оформить рефераты по темам: «Влияние экологических факторов на здоровье человека», «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»; 3. Отработать основные элементы игры в волейбол; 4. Баскетбол. Изучить методику самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности;		144	

	<p>5. Самостоятельное проведение спортивных игр и эстафет;</p> <p>6. Изучить методы самоконтроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции;</p> <p>7. Составить и отработать комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата;</p> <p>8. Комплексы упражнений производственной гимнастики, Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>9. Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности;</p> <p>10. Подобрать информацию и оформить рефераты на темы: «Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности», «Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»;</p> <p>11. Отработать упражнения с набивным мячом;</p> <p>12. Отработать упражнения с обручем.</p>		
Итоговая аттестация: дифференцированный зачет во 1, 2 , 3, 4 семестре			4
Всего:			144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный комплекс», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и/или электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

4. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на

<p>развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>практических занятиях</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>