

**АДМИНИСТРАЦИЯ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО КУЛЬТУРЕ ОБЛАСТНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ИСКУССТВ»  
Программы среднего профессионального образования**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной  
и воспитательной  
работе \_\_\_\_\_

Е.В.Горбылева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 052a556b0039ad5f8c4f749b3ade26ca30  
Владелец: Подгузова Елена Евгеньевна  
Действителен: с 05.08.2022 по 29.10.2023

**Обсуждена на заседании кафедры:**

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ /Цаплина С.П.

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

**А.В. ИВАНОВ**

**Физическая культура**

**Рабочая программа дисциплины для обучающихся  
по специальности 54.02.05 Живопись (по видам),  
виду: Станковая живопись; форме обучения: очной**

Смоленск

2022

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящее время в профессиональном образовании уделяется повышенное внимание подготовке специалиста, обладающего способностью ориентироваться и адекватно функционировать в условиях все более набирающего темп научно-технического и социально-экономического прогресса подготовки грамотного специалиста, способного легко адаптироваться к постоянно возрастающему объему информации и реализовывать себя в разнообразных областях физического развития.

Дисциплина «Физическая культура» обладает необходимым спектром возможностей для решения этого вопроса. Дисциплина физкультуры является одним из основополагающих в системе физического воспитания студентов.

Активизация познавательных, эмоциональных, волевых, мотивационных факторов обеспечивает воспитание самостоятельности учебно-профессиональной деятельности, что весьма существенно для дальнейшего повышения профессиональной квалификации и самообразования.

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППСЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» занимает ведущее место в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, находится в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле. Является интегративным предметом, связанным со всеми предметами учебного плана. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, формируя такие общечеловеческие ценности, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Изучение дисциплины планируется в течение трех лет обучения студентов. Освоение дисциплины «Физическая культура» позволяет последовательно решать

задачи физического воспитания студентов на протяжении всех лет обучения в колледже, формирует у студентов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, - воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Выпускник должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **1) Знать:**

- физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности;
- физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни;
- закономерности двигательной активности, спортивной тренировки;
- способы психологической регуляции и саморегуляции.

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

## **2) Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы 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;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

## **3) Владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

- личным опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

#### **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 212 часов.

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр по очной форме обучения	Недели семестра по очной форме обучения	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах					Форма текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам) по очной форме обучения
				Лекции	Семинары	Практические	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	
1	Общий профилирующий раздел	4	1-21			42		42	Зачет
		5	1-16			32		32	Зачет
		6	1-16			32		32	Зачет
	<b>Итого: 208</b>					<b>106</b>		<b>106</b>	

#### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе подготовки специалистов используются следующие образовательные технологии:

**Информационно-развивающие технологии**, направлены на формирование системы знаний, запоминание приемов и способов и свободное владение знаниями

и умениями. Самостоятельное изучение литературы, электронных средств информации по дисциплине.

**Деятельностные практико-ориентированные технологии.** Направленные на формирование системы профессионально практических умений и навыков.

**Развивающие проблемно-ориентированные технологии,** направленные на формирование и развитие проблемного мышления, мыслительной активности, способности видеть и формулировать проблемы, выбирать способы и средства их решения. Умение находить творческие решения поставленных задач.

**Личностно-ориентированные технологии обучения:** обучающиеся в ходе учебного процесса проходят тестирование способностей, умений и знаний и возникает необходимость создания условий для развития их индивидуальных способностей, развитие творческой активности.

Для целенаправленного и эффективного формирования компетенций у обучающихся, выбраны следующие сочетания форм организации учебного процесса и методы активизации образовательной деятельности: работа в группе, метод проблемного обучения, обучение на основе опыта, опережающая самостоятельная работа, поисковый и исследовательский методы.

## 5.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, в часах		Формы текущего контроля
				Практическая	Самостоятельная	
1.	Волейбол. Блокирование нападающего удара. Отработка блоков: одиночного и двойного. Отработка нападающего удара.	4	1-6	12	12	
2.	Баскетбол. Отработка ведения мяча. Отработка передач мяча: от груди, от пола. Двусторонняя игра.	4	7-11	10	10	
3.	Гимнастика. Упражнения со скакалками, на гимнастических ковриках.	4	12-16	10	10	

	Упражнения на гибкость. Упражнения с гимнастическими палками, с обручами.					
4.	Мини футбол. Отработка передач, ударов поворотом, ударов головой	4	17-21	10	10	
Итого				42	42	Зачёт
5.	Основы здорового образа жизни. Основные понятия и общие требования.	5	1	2	2	
6.	Общая физическая подготовка, общеразвивающие упражнения.	5	2	2	2	
7.	Легкая атлетика. Бег с высокого и низкого старта.	5	3-4	4	4	
8.	Силовая подготовка. Упражнения на быстроту.	5	5-8	8	8	
9.	Волейбол. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу. Подача сверху.	5	9-12	8	8	
10.	Волейбол. Нападающий удар. Защитные действия в игре.	5	13-16	8	8	
Итого				32	32	Зачёт
11.	Волейбол. Правила игры. Расстановка игроков на площадке.	6	1-4	8	8	
12.	Баскетбол. Передача двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, передача одной рукой от плеча.	6	5-8	8	8	
13.	Баскетбол. Ведение мяча одной рукой, броски по кольцу, передача двумя руками из-за головы.	6	9-12	8	8	
14.	Гимнастика. Упражнения на перекладине, кувырки через голову вперед, назад. Упражнения на гибкость.	6	13-16	8	8	

Итого			32	32	Зачёт
<b>ВСЕГО: 208</b>			<b>106</b>	<b>106</b>	

## 5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня физических и функциональных двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно использовать средства физической культуры и спорта в практической деятельности. Учебно-тренировочные занятия предусматривают широкое использование теоретических знаний и методических умений в использовании разнообразных средств физической подготовки, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Проведение учебно-тренировочных занятий связано с обеспечением необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовки в период обучения: приобретение опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, освоение жизненно необходимых умений и навыков и формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются:

*Строевые упражнения*

Общие понятия о строе. Шеренга, ряд, колонна, фланг, дистанция, интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте, размыкание и смыкание строя.

*Общеразвивающие упражнения и другие виды спорта*

*Упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса: из положения стоя – поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх, назад и в стороны; те же движения согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; те же движения в положении стоя на коленях, сидя на полу, на скамейке и лежа на полу. Упражнения на расслабление: в упоре лежа, руки на скамейке или на полу – сгибание и выпрямление рук.

Упражнения для ног: из основной стойки движения (попеременные) правой и левой ногой вперед, назад, в стороны; те же движения согнутой в колене ногой, приседания на двух и одной ноге с различными положениями и движениями рук;



выпады правой и левой ногой вперед, в стороны; то же с дополнительными пружинящими движениями ног и с различными движениями рук; подскоки и прыжки на месте и с продвижением вперед и в стороны на двух ногах и на одной ноге (на ступнях и на носках); подскоки в полуприседе и в приседе; ходьба в различном темпе с высоким подниманием коленей; беговые движения ногами в упоре на скамейке и на полу; свободное размахивание расслабленной ногой стоя и в положении лежа на спине.

Упражнения для туловища: из различных исходных положений ног и рук – наклоны головы вперед и назад, круговые вращения; из различных исходных положений ног и рук – вращения туловища вправо и влево; то же с движениями рук в стороны, из различных стоек – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук, с доставанием руками пола и с пружинящими движениями туловища; те же движения в положении стоя на коленях и сидя на полу; из положения лежа на спине (ноги закреплены) – переход в положение сидя с различными положениями и движениями рук; из положения лежа на спине – переход в упор лежа боком и в различные упоры присев; лежа на полу лицом вниз – прогибание туловища назад с различными исходными положениями и движениями рук и ног; то же, переход в положение «мост» с дополнительными движениями ног; парные и групповые упражнения; упражнения парами, тройками и группами (стоя, сидя и лежа). Игры с элементами сопротивления.

Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями и с движениями рук; ходьба на носках, скрестным шагом, ходьба в стороны и назад; ходьба на носках, с высоким подниманием прямых и согнутых ног, с выпадами, в полуприседе и приседе; бег на месте и вперед, с переменной направленности, бег на носках, бег с различным положением рук, бег с переменной темпа; игры и игровые упражнения с элементами бега.

*Упражнения с предметами.* Упражнения с гимнастической палкой; маховые и круговые движения, держа палку в обеих руках; переносы ноги через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки, имитация движений в ходьбе с лыжными палками, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг): различные движения для рук, держа мяч в обеих руках; то же, держа мяч в одной руке; броски мяча вверх и ловля его в различных положениях ног и туловища; подбрасывание и ловля мяча в движении шагом и бегом; перебрасывание мяча с соупражняющимися на месте и в движении, перебрасывание и ловля мяча по кругу, броски мяча двумя руками назад на дальность, броски мяча на дальность одной рукой; то же из различных исходных положений (стоя на коленях, сидя и лежа); сидя и лежа на спине, различные движения с мячом в ногах; то же, броски мяча ногами; различные игры и эстафеты.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад из положения стоя, упора присев и сидя на полу; перекувырки вперед, назад и в стороны из положения

лежа на спине, сидя и упора присев; серия перекатов и кувырков вперед и назад с опорой на обе руки; стойка на лопатках, на плечах, с движениями ног; стойка на руках у стены и с помощью партнера (для мужчин).

Упражнения со скакалкой (короткая скакалка); прыжки через скакалку стоя на месте, на двух ногах и со сменой ног (на одной ноге), с изменением темпа прыжков; прыжки в полуприседе и в приседе, прыжки с двойным вращением скакалки; ходьба и бег со скакалкой с постепенным увеличением темпа движений; эстафеты со скакалкой. Длинная скакалка: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки на одной и двух ногах с различными положениями и движениями рук и ног; то же с предметами в руках, прыжки вдвоем и втроем.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта, пробегание в полную силу 30, 50, 60 и 100 м, бег скоростной по повороту беговой дорожки, бег с изменением скорости и частоты шагов, бег на дистанции до 1000 – 1500 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; преодоление полосы препятствий. Занятия проводятся на открытом воздухе на стадионе с использованием беговых дорожек и полосы препятствий.

Спортивные игры. Обучение технике одной или нескольких спортивных игр (баскетбол, ручной мяч, футбол, теннис); участие в товарищеских встречах по упрощенным правилам.

#### *Специально-подготовительные упражнения*

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади; передвижение на руках (партнер держит за ноги) вперед, назад, в стороны с изменением темпа движений. В упоре лежа хлопки руками. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Различные приседания на двух и одной ноге с применением отягощений и с сопротивлением партнера.

Тройные, пятерные и многократные прыжки с места в длину с хорошим выносом бедра и толчком за счет резкого разгибания голеностопного сустава, прыжки в высоту с места (выполнение сериями). Прыжки в высоту и длину с разбега с небольшими отягощениями. Передвижение на лыжах без палок, передвижение бесшажным ходом на лыжне или целине.

Упражнения для развития гибкости. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Покачивание туловища, прогибаясь в пояснице с опорой о дерево, гимнастическую стенку и с помощью соупражняющегося. Свободное размахивания поочередно ногами с максимальной амплитудой движения. Упражнения для туловища с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление. Стоя на одной ноге, свободные махи другой ногой вниз-назад; то же с потряхиванием и вращательными движениями в голеностопном суставе. Из положения руки вверх – свободное опускание их вниз-вперед, вниз-в стороны; то же с дополнительным потряхиванием кистей. Лежа на спине (на полу или гимнастической скамейке), поднять ноги и с потряхиванием в

голеностопных и коленных суставах опускать их вниз. Лежа на спине, движения расслабленными ногами, напоминающие движения велосипедиста. Наклоны туловища вперед, потряхивание в расслабленном состоянии руками и плечами. Сочетание расслабленных движений руками и ногами.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну и гимнастической скамейке с различными движениями рук, с высоким подниманием ног, с преодолением небольших препятствий.

Все практические упражнения должны предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. На практических занятиях могут быть использованы упражнения из различных видов спорта, оздоровительной системы физических упражнений и профессионально-прикладной направленности, тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебного материала и рабочего плана кафедры, для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

### **5.2.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебным планом не предусмотрена.

### **5.3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Учебным планом не предусмотрены.

## **5.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

Курс предусматривает также самостоятельное его изучение.

Формы самостоятельной работы:

- выполнение заданий, связанных с закреплением пройденного материала;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Формы и методы контроля самостоятельной работы:

- тестирование;
- подготовка реферата;
- зачет.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ**

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий

выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума. В контрольных занятиях оцениваются теоретические и практические умения и навыки студентов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и практических знаний, умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела.

Итоговый контроль (зачёты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических занятий и умений, состояние и динамику физического развития, а также профессионально-прикладную подготовку каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума обязательных и дополнительных тестов (по физической подготовке).

### **Вопросы к зачёту**

1. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Цель и задачи физической культуры в вузе.
2. Формы физического воспитания студентов.
3. Понятие «физическая культура». Структура физической культуры.
4. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
6. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
7. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
9. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
10. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Характеристика физического и умственного труда. Взаимосвязь

физической и умственной деятельности человека.

13. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
14. Методические принципы физического воспитания.
15. Методы физического воспитания.
16. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
17. Физическое качество «сила» и методы ее воспитания.
18. Физическое качество «быстрота» и методы ее воспитания.
19. Физическое качество «выносливость» и методы ее воспитания.
20. Физическое качество «ловкость» и методы ее воспитания.
21. Физическое качество «гибкость» и методы ее воспитания.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
24. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи.
26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
27. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
28. Физическая подготовка.
29. Техническая подготовка.
30. Тактическая подготовка.
31. Психическая подготовка.
32. Цели и задачи врачебного контроля.
33. Методы проведения врачебного контроля.
34. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
35. Дневник самоконтроля.
36. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
37. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
38. Характер содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в зависимости от возраста.
39. Планирование и управление самостоятельными занятиями физическими упражнениями и спортом.
40. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом для женщин.
41. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
42. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели и задачи.

43. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
44. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
45. Методика подбора средств ППФП студентов.
46. Организация и формы ППФП студентов.
47. Формы, методы и средства ПФК в рабочее время.
48. Формы, методы и средства ПФК в свободное время.
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **Тематика рефератов**

1. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры.
2. Физическое качество «сила» и методы ее воспитания.
3. Физическое качество «быстрота» и методы ее воспитания.
4. Физическое качество «выносливость» и методы ее воспитания.
5. Физическое качество «ловкость» и методы ее воспитания.
6. Физическое качество «гибкость» и методы ее воспитания.
7. Формы занятий физическими упражнениями.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Ведения дневника самоконтроля в течение обучения.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **7.1.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., 1982.
3. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М., 2003.
4. Гужаловский А.А. Стадион во дворе. – Минск: Полымя, 1991.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М., 2004.
7. Попов СИ., Ванев П.В., Гарасеева Т.С. Лечебная физическая культура: Учебник. М., 2004.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. 3-е изд. М., 2005.
9. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение,

1980.

10. Ильинич В. И. Физическая культура студента. – Учебник для ВУЗУВ, М., Гордарики, 2003.

11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

### **7.1.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. М.: Изд-во РУДН, 1999.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь М.: АО «Аспект Пресс», 1995.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М: ФиС, 1991.

4. Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях: Приказ Государственного комитета по высшему и среднему образованию от 26.07.94 г. № 777.

5. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: Приказ Министерства образования Российской Федерации от 1 декабря 1999 г. № 1025.

6. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.А.Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

7. Физическая культура: Примерная программа для высших учебных заведений. – М., 1994.

8. Хромин Е. В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования: Дис. Канд. Пед. Наук. – Омск, 1998.

9. Копылов Ю. А., Полянская Н.В. Домашнее задание // Физическая культура в школе. – 2002.

## **7.2. СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.2.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И МАТЕРИАЛЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ**

Методические пособия по видам спорта.

### **7.2.2. ИНФОРМАЦИОННО - ПРОГРАММНЫЕ СРЕДСТВА:**

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

<http://olympic.ware.com.ua/>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ АУДИТОРИИ**

Занятия проводятся в специализированном зале ДЮСШ № 4, имеющем волейбольные, баскетбольные площадки, тренажерный зал. Легкоатлетический стадион школы №29 с беговыми дорожками, полосой препятствий. Стрелковый тир.

### **8.2. УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

В наличии имеется спортивный инвентарь для занятий спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой, общефизической и специальной физической подготовкой.



## ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с учебным планом в рабочую программу **Физическая культура** ППСЗ по специальности **54.02.05 «Живопись»** вносятся следующие дополнения и изменения

### ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Раздел и пункт рабочей программы дисциплины	Изменение
п. 6.1.	<p>6.1. Рекомендуемая литература</p> <p>6.1.1. Основная литература</p> <p>1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. <a href="https://urait.ru/bcode/488898">https://urait.ru/bcode/488898</a></p> <p>6.1.2. Дополнительная литература</p> <p>1. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 128 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/118472">https://e.lanbook.com/book/118472</a></p> <p>2. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. <a href="https://znanium.com/catalog/product/551007">https://znanium.com/catalog/product/551007</a></p>

Дополнения и изменения рабочей программы одобрены на заседании кафедры **народной художественной культуры** (протокол №10 от 30.05.2024 г.).

Заведующий кафедрой



Цаплина С.П.