

Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Лицей сервиса и промышленных технологий»

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического Совета  
СПб ГБПОУ ЛСИТ

Протокол № 17 от 30.08.2023 г.



Утверждаю:  
Директор СПб ГБПОУ ЛСИТ  
Ю.В. Богданова  
Приказ № 327 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих,  
служащих по профессии

**54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ**

на базе среднего общего образования  
Срок обучения 2 года 10 месяцев

Санкт-Петербург  
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по профессии, входящей в состав укрупненной группы профессий:

**54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств**

**54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ**

Организация разработчик – Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Лицей сервиса и индустриальных технологий»

Рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

Эксперт от работодателя

Председатель Совета Организации

РОО "МЕЖДУНАРОДНОГО КОНКУРСА "ОДИССЕЯ РАЗУМА" СПб

Скворцова Н.Н.

программа соответствует



2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.01 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО, входящей в состав укрупненной группы профессий **54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств** по направлению подготовки **54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в раздел Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины 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.

Дисциплина способствует формированию общих и профессиональных компетенций:

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **40** часов,  
самостоятельной работы обучающегося - **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
• практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
• работа с источниками информации	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

1.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие 1 Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Физические упражнения, направленные на развитие гибкости.</b>	1	
	<b>Практическое занятие 2 Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности</b>	1	
	<b>Практическое занятие 3 Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений на выносливость.</b>	1	
	<b>Практическое занятие 4 «Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины»</b>	1	
	<b>Практическое занятие 5 «Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений»</b>	2	
<b>Практическое занятие 6 «Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»</b>	2		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>	
	<b>Практическое занятие 7 Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.</b>	3	
	<b>Практическое занятие 8 «Упражнения на развитие выносливости»</b>	2	
	<b>Практическое занятие 9 «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».</b>	2	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>23</b>	
	<b>Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	1	
	<b>Практическое занятие 10</b> «Кросс по пересеченной местности».	1	
	<b>Практическое занятие 11</b> «Бег на 150 м в заданное время».	1	
	<b>Практическое занятие 12</b> «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1	
	<b>Практическое занятие 13</b> «Метание гранаты в цель».	1	
	<b>Практическое занятие 14</b> «Метание гранаты на дальность».	1	
	<b>Практическое занятие 15</b> «Челночный бег 3х10».	1	
	<b>Практическое занятие 16</b> «Прыжки на различные отрезки длинны».	1	
	<b>Практическое занятие 17</b> «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1	
	<b>Практическое занятие 18</b> «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1	
	<b>Практическое занятие 19</b> «Упражнения на снарядах».	1	
	<b>Практическое занятие 20</b> «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1	
	<b>Практическое занятие 21</b> «Ходьба по гимнастическому бревну».	1	
	<b>Практическое занятие 22</b> «Упражнения с гантелями».	1	
	<b>Практическое занятие 23</b> «Упражнения на гимнастической скамейке».	1	
	<b>Практическое занятие 24</b> «Акробатические упражнения».	1	
	<b>Практическое занятие 25</b> «Упражнения в балансировании».	1	
	<b>Практическое занятие 26</b> «Упражнения на гимнастической стенке».	1	
	<b>Практическое занятие 27</b> «Преодоление полосы препятствий».	1	
	<b>Практическое занятие 28</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1	
	<b>Практическое занятие 29</b> «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1	
	<b>Практическое занятие 30</b> «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1	
	<b>Практическое занятие 31</b> «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений. Двигательный режим. Самоконтроль обучающегося. Методы оценки здоровья. Сердечно-сосудистая система организма.	<b>40</b>	

<p>Основы здорового образа жизни.  Физическая культура и труд.  Категории эффективности здорового образа жизни.  Методы оценки здоровья.  Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.  Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.  Техника безопасности на занятиях разными видами спорта.  Основы спортивной тренировки.  Правила проведения обучающихся на занятиях физическими упражнениями.  Физические качества и методика их воспитания.  Оздоровительная физическая культура. Волейбол.  Олимпийские игры.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Требования к проведению самостоятельных занятий.  Профилактика заболеваний и травматизм.  Баскетбол.  Игровые виды спорта.  С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?  Выносливость как физическое качество.  Разработать комплекс физических упражнений для развития скорости.  Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.  С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как выносливость?  Лыжная подготовка.  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.  Легкая атлетика.  Предстартовое состояние.  Разработать комплекс физических упражнений для развития силы.  Разработать комплекс физических упражнений для развития гибкости.  Разработать комплекс физических упражнений для развития выносливости.  Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.</p>		
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### **Спортивный комплекс**

##### **Спортивный зал**

*Спортивное оборудование:*

баскетбольные мячи

футбольные мячи

волейбольные мячи

щиты баскетбольные

ворота

корзины баскетбольные

сетки волейбольные

стойки волейбольные

антенны

шведская стенка

секундомеры

*оборудование для силовых упражнений.*

гантели

утяжелители

штанги с комплектом различных отягощений

бодибары

*оборудование для занятий аэробикой.*

степ-платформы

скакалки

фитболы

*технические средства обучения:*

##### **Тренажерный зал**

блины для штанги

блок вертикальный

дельта машина

жимовая ферма

тренажер "Виннер"

тренажер д/мышц спины

тренажер многофункциональный

тренажер силовой

#### **33.2. 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 издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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> (дата обращения: 29.05.2023).

2. 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> (дата обращения: 29.05.2023).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия
<b>Знать:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практические работы Самостоятельные работы Контрольные работы
- основы здорового образа жизни.	Практические работы Самостоятельные работы Контрольные работы