

Министерство культуры, туризма и архивного дела Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Республики Коми
«Колледж искусств Республики Коми»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
общего гуманитарного и социально-экономического
учебного цикла
программы подготовки
специалистов среднего звена

по специальностям

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2017

СОГЛАСОВАНО

предметно-цикловой комиссией
«Общеобразовательные и социально-
гуманитарные дисциплины»

Протокол № 4

от 12 декабря 2017 г.

председатель предметно-цикловой
комиссии

 Пшеницына Г.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

Л.В.Беззубова


«13» декабря 2017 г.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Организация-разработчик:

государственное профессиональное образовательное учреждение Республики Коми «Колледж искусств Республики Коми».

Разработчик:

Пшеницына Г.А., руководитель физического воспитания ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Эксперт:

Куликов К.А., преподаватель ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы.

Программа дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

52.02.04 Актерское искусство

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**:

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, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен **уметь**:

(У1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения программы дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура обучающийся должен **знать**:

(31) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

(32) основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 156 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, включая практические занятия - 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 52 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
практические занятия	88
контрольные работы	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
в том числе:	
Реферат для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Коды формируемых компетенций	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Должен уметь	Должен знать	Объем часов	Уровень освоения		
1	2	3	4	5	6	7		
ОК 3, ОК 8	Введение Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала	У1	31	4	1		
		1. Предмет, цели, задачи изучения дисциплины «Физическая культура».						
		2. Система научно - практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.						
		Лабораторные работы. Не предусмотрено					-	
		Практические занятия. Не предусмотрено					-	
		Самостоятельная работа обучающихся. Не предусмотрено					-	
	Раздел 1 Легкая атлетика.							
ОК 2, ОК 8	Тема 1. 1. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	У1	32	1	2		
		1. Кроссовая подготовка в зале, на открытом воздухе. Вводный инструктаж.						
		Лабораторные работы. Не предусмотрено					-	
		Практические занятия						
		1. Равномерный бег слабой и средней интенсивности для юношей до 5 - 8 км, для девушек 3-5 км;					7	2
		2. Переменный бег со слабой средней и обычной интенсивности для юношей до 4 км, для девушек до 2,5 км;						
		3. Повторный бег соревновательной скоростью на отрезках дистанции для юношей 300 – 800 метров, для девушек 200- 500 метров;						
		4. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 5 км.						
		Контрольная работа						
		1. Бег на 1000 метров					4	
		2. Бег на 2000 метров						
Самостоятельная работа обучающихся	У1	32	6	2				

		1.	Бег в среднем темпе до 2-3 км.				
		2.	Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин.				
ОК 3, ОК 8	Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		У1	31	1	2
		1.	Техника бега на короткие дистанции				
		Лабораторные работы Не предусмотрено				-	
		Практические занятия				4	2
		1.	Техника бега: низкий старт, высокий старт, стартовое ускорение				
		2.	Бег на дистанции, финиширование.				
		Контрольная работа				3	2
		1.	Бег на 60 метров				
		2.	Бег на 100 метров				
		Самостоятельная работа обучающихся				У1	31
		1.	Бег в среднем темпе до 2-3 км.				
ОК 3, ОК 8	Тема 1.3. Кросс на 1000 метров и 2000 метров.	Содержание учебного материала		У1	31	1	2
		1.	Техника бега на длинные дистанции				
		Лабораторные работы. Не предусмотрено				-	
		Практические занятия				4	2
		1.	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 3 км.				
		2.	Преодоление позы препятствий				
		Контрольная работа				3	2
		1.	Бег на 1000 метров				
		2.	Бег на 2000 метров				
		Самостоятельная работа обучающихся				У1	31
		1.	Бег в среднем темпе до 2-3 км.				
ОК 2, ОК 3, ОК 4	Тема 1.4. Развитие общей выносливости.	Содержание учебного материала		У1	31, 32	2	2
		1.	Бег на средние дистанции, специальные упражнения для развития выносливости				
		Лабораторные работы				-	
		1.	Не предусмотрены				
		Практические занятия				2	2
		1.	Техника бега: начало бега – высокий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции (по прямой и повороту),				

			финиширование.				
		2.	Специальные упражнения (выполняются повторно); бег с хода и с высокого старта, пружинистый бег на носках;				
		Контрольная работа				2	2
		1.	Бег на 3 км.				
		Самостоятельная работа обучающихся		У1	31, 32	6	2
		1.	Бег в среднем темпе до 2-3 км.				
		1.	Бег в среднем темпе до 2-3 км.				
		2.	Игры «Снайпер», «Лапта».				
	Раздел 2. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)						
ОК 2, ОК 6	Тема 2.1. Строевая подготовка	Содержание учебного материала		У1	32	2	2
		1.	Управление строем; строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте, управлять строем в движении.				
		Лабораторная работа Не предусмотрено				-	
		Практическая работа				6	2
		1.	Проведение общеразвивающих упражнений. Правильно объяснять и показывать упражнения, проводить упражнения с группой				
		2.	подбирать и проводить упражнения для развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.				
		Контрольная работа. Не предусмотрено				-	
		Самостоятельная работа обучающихся		У1	32	4	2
		1.	ОФП				
		2.	Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки)				
ОК 2, ОК 6	Тема 2.2. Силовые упражнения	Содержание учебного материала		У1	32	1	2
		1.	Общеразвивающие упражнения				
		Лабораторная работа Не предусмотрено				-	
		Практическая работа				4	2
		1.	Упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и				

			шеи, для ног;. для развития силы быстроты, координации движения, подвижности в суставах				
		2.	Для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки; упражнения. на расслабление.				
		3.	<u>Прикладные упражнения:</u> ходьба, бег, прыжки и их разновидности; подтягивание на перекладине из виса хватом сверху, из виса лёжа; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; упражнения с использованием отягощений и тренажеров; прыжки в длину, через препятствия, в воздух.				
		Контрольная работа. Не предусмотрено				-	
		Самостоятельная работа обучающихся		У1	32	3	2
		1.	ОФП				
		2.	Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки)				
ОК 2, ОК 6	Тема 2.3. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала		У1	32	1	2
		1.	Общая физическая подготовка				
		Лабораторная работа. Не предусмотрено				-	
		Практическая работа				4	2
		1.	Проведение комплексов физических упражнений и подвижных игр: подбирать и применять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий; подбирать и проводить с группой подвижные игры.				
		2.	Овладеть гигиеническими навыками и умениями: уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений и в период восстановления.				
		3.	Овладение методами самоконтроля и оценки физического состояния: обучение самоконтролю и приему страховки и помощи при занятиях физическими упражнениями				
		Контрольная работа. Не предусмотрено				-	
		Самостоятельная работа обучающихся		У1	32	3	2
		1.	ОФП				
		2.	Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки)				
	Раздел 3. Спортивные игры						

ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала		У1	32	2	2				
		1.	Техника безопасности, правила игры								
		Лабораторная работа. Не предусмотрено						-			
		Практическая работа						10	2		
		1.	Подачи, техника игры								
		2.	Игра- тренировка								
		3.	Соревнование в группе								
		Контрольная работа. Не предусмотрено						-			
Самостоятельная работа обучающихся		У1	32	4	2						
1.	Товарищеские встречи по настольному теннису										
ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала		У1	32	2	2				
		1.	Техника безопасности, правила игры. Тактика игры в защите и в нападении								
		Лабораторная работа. Не предусмотрено						-			
		Практическая работа						8	2		
		1.	Техника игры в защите. Техника перемещения: защитная стойка, передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед.								
		2.	Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействия двух и трёх игроков, без «соперника» и с «соперником»								
		3.	Командные действия против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.								
		4.	Тренировка и двухсторонняя игра.								
		Контрольная работа						У1	32	5	2
		1.	Штрафные броски.								
		2.	По правилам игры								
Самостоятельная работа обучающихся		У1	32	2	2						
1.	Учебные тренировочные игры										
ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.3. Волейбол	Содержание учебного материала		У1	32	2	2				
		1.	Техника безопасности, правила игры.								
		Лабораторная работа Не предусмотрено						-	-		

		Практическая работа			8	2				
		4. Техника владения мячом: прием мяча, блок одиночный и групповой								
		5. Элементы тактики: тактика нападения – индивидуальные и командные действия, комбинации.								
		6. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.								
		7. Тренировка и двухсторонняя игра.								
		Контрольная работа			2	2				
		1. Подачи мяча								
		2. Верхние и нижние передачи мяча								
		Самостоятельная работа обучающихся	У1	32	5	2				
		1. Учебные тренировочные игры								
ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.4. Бадминтон	Содержание учебного материала	У1	32	2	2				
		1. Техника безопасности, правила игры								
		Лабораторная работа. Не предусмотрено								
		Практическая работа								
		1. Подачи, техника игры								
		2. Игра- тренировка								
		3. Соревнование в группе								
		Контрольная работа. Не предусмотрено								
		Самостоятельная работа обучающихся					У1	32	4	2
		1. Товарищеские встречи по настольному теннису								
ВСЕГО:					104					

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят конспекты, рефераты.

Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
3. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
4. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
8. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег, как средство укрепления здоровья.
11. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Национальные виды спорта.
15. Оздоровительное значение плавания.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура требует наличия спортивного зала (аренда).

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты с кольцом
- волейбольная сетка
- теннисный стол
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастические снаряды
- спортивный инвентарь (мячи; ракетки для тенниса, бадминтона; скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК)

В зависимости от возможностей организации для реализации программы учебной дисциплины могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В., Третьякова, Н.В. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 кл. – М.: Русское слово, 2016. -176 с.

Интернет ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
2. Books Gid. Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.booksgid.com (дата обращения 27.11.2017).
3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.globalteka.ru/index.html (дата обращения 27.11.2017).

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.window.edu.ru (дата обращения 27.11.2017).
6. Педсовет. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/96> (дата обращения 27.11.2017).
7. Российская государственная электронная библиотека [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: www.school.edu.ru/default.asp (дата обращения 27.11.2017).
9. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.edu.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017)
- 10.Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения 27.11.2017).
- 11.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс]: база данных. – Режим доступа: XXXXXXXXXXXXXXXX (дата обращения 27.11.2017).
- 12.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).
- 13.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]: база данных. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml/> (Дата обращения: 18.11.2017/27.11.2017).
- 14.Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]: база данных.- Режим доступа: www.olympic.ru/ (Дата обращения: 27.11.2017).
- 15.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс] / Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».- Режим доступа: <http://goup32441.narod.ru/> (Дата обращения: 27.11.2017).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь :	
(У1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение комплекса упражнений, нормативов; устный опрос
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать :	
(З1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	устный опрос
(З2) основы здорового образа жизни.	устный опрос

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основной медицинской группы на базе основного общего образования.**

Виды упражнений	Результаты					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 100 м (сек.)	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
Бег 1000 м. (мин/сек.)	3.20	3.25	4.00	4.30	5.00	6.00
Бег 2000 м. (мин/сек.)	9.00	10.00	12.00	10.00	11.00	12.20
Бег 3000 м. (мин/сек.)	12.20	13.00	14.00	без учета времени		
Прыжки в длину с места (метров/см)	2.30	2.20	2.00	1.85	1.70	1.55
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа (раз в мин)	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин)	100	80	60	125	100	90
Челночный бег (4х9 м. в сек.)	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Волейбольные подачи мяча (из 6 подач)	4	3	2	4	3	2
Волейбольные передачи мяча в паре	Техника					
Баскетбольные штрафные броски (из 10 бросков)	6	5	4	5	4	3
Ведение мяча	Техника					