

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

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

Сыктывкар, 2018

СОГЛАСОВАНО
предметно-цикловой комиссией
«Общеобразовательные и социально-
гуманитарные дисциплины»
Протокол № _____ от _____ 20__ г.
председатель предметно-цикловой комиссии
_____ Пшеницына Г.А.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
_____ Л.В.Беззубова
« ____ » _____ 20__ г.

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

Организация-разработчик:

ГПОУ РК «Колледж искусств Республики Коми».

Разработчик:

Пшеницына Г.А., преподаватель 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 | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

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:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

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**:

(З1) 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 – 208 часов, в том числе:

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

самостоятельной работы обучающегося – 104 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 208 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 104 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 81 |
| контрольные работы, зачеты | 7 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 104 |
| 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) | Должен уметь | Должен знать | Объем часов | Уровень освоения | |
|------------------------------|--|--|--------------|--------------|-------------|------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 5 семестр | | | | | | | |
| ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Тема 1.1 Введение | Содержание учебного материала | У1 | 31 | 2 | 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. | | | | | |
| | | Практические занятия. Не предусмотрено Самостоятельная работа обучающихся. Не предусмотрено | | | | | |
| ОК 2, ОК 8 | Тема 1.2 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 2 | 2 | |
| | | 1. Техника безопасности | | | | | |
| | | 2. Кроссовая подготовка в зале, на открытом воздухе. Вводный инструктаж. | | | | | |
| | | Лабораторные работы. Не предусмотрено | | | | | - |
| | | Практические занятия Кроссовая подготовка. Равномерный бег слабой и сильной интенсивности до 3 км. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 5 км. Бег 1000 м. – зачет. Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м. Техника бега. Старт, ускорение, бег, финиш. Техника бега на длинные дистанции. | | | | | 10 |
| | | Контрольная работа Бег на 1000 метров. Бег на 100 метров | | | | | 2 |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем темпе до 2 -3 км. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин. | | | | | 16 |
| ОК 2, ОК 6 | Тема 1.3 Профессионально-прикладная | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 | |
| | | 1. Техника безопасности | | | | | |
| | | 2. Строевая подготовка. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------------------|----|---|---|
| | физическая подготовка | Практические занятия Управление строем на месте, в движении. Проведение комплекса ОРУ, подвижные игры | | | 5 | |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся ОФП. Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) | | | 6 | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 1.4 Спортивные игры | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 |
| | | 1 Техника безопасности | | | | |
| | | 2 Правила игр | | | | |
| | | Практические занятия Настольный теннис. Баскетбол. Техника игры в защите, техника перемещения. Тактика игры в нападении | | | | |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу | | | | | | |
| | Зачет | | | | 1 | |
| | | | Всего за 5 семестр 32 часа | | | |
| 6 семестр | | | | | | |
| ОК 2, ОК 4, ОК 6 | Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | У1 | 31 | 1 | 2 |
| | | 1 Техника безопасности | | | | |
| | | 2 Общая физическая подготовка | | | | |
| | | 3 Силовые упражнения | | | | |
| | | Практические занятия Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки. Прикладные упражнения. Овладение методом самоконтроля и оценки физического состояния. | | | | |
| Контрольная работа не предусмотрена | | | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу | | | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 2.2 Спортивные игры | Содержание учебного материала | У1 | 31 | 1 | 2 |
| | | 1 Техника безопасности | | | | |
| | | 2 Правила игр | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----|----|----|---|
| | | Практические занятия Настольный теннис. Баскетбол, командные действия. Волейбол. Прием мяча, блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения. Бадминтон. Поддачи, техника игры | | | 17 | |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Учебные тренировочные игры | | | 18 | |
| ОК 2, ОК 8 | Тема 2.3 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 |
| | | 1 Техника безопасности | | | | |
| | | 2 Техника бега | | | | |
| | | Практические занятия Бег средней и обычной интенсивности. Бег соревновательной скоростью. Бег 2000 м. на результат. Бег в среднем темпе на 2-3 км. Полоса препятствий | | | 12 | |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | 14 | |
| | Зачет | Бег на 100 метров | | | 1 | |
| Всего за 6 семестр 40 часов | | | | | | |
| 7 семестр | | | | | | |
| ОК 3, ОК 4, ОК 8 | Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры. | Содержание учебного материала | У1 | 31 | 2 | 2 |
| | | 1 Система научно - практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. | | | | |
| | | 2 Техника безопасности | | | | |
| | | Практические занятия не предусмотрены | | | - | |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | - | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена | | | - | |
| ОК 2, ОК 8 | Тема 3.2 Легкая атлетика | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 |
| | | 1 Техника безопасности | | | | |
| | | 2 Техника бега | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|----|----|---|---|----|
| | | Практические занятия Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 30 минут. Бег на среднюю дистанцию. Бег 1000 м | | | 4 | | |
| | | Контрольная работа бег на 1000 метров | | | 1 | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем темпе до 2-3 км. | | | 8 | | |
| ОК 2, ОК 6 | Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 | |
| | | 1 Техника безопасности | | | | | |
| | | 2 Общая физическая подготовка | | | | | |
| | | 3 Силовые упражнения | | | | | |
| | | Практические занятия Общая физическая подготовка. Силовые упражнения | | | | | 3 |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | | | - |
| Самостоятельная работа обучающихся ОФП, комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки) | 4 | | | | | | |
| ОК 2, ОК 3, ОК 6 | Тема 3.4 Спортивные игры | Содержание учебного материала | У1 | 32 | 1 | 2 | |
| | | 1 Техника безопасности | | | | | |
| | | 2 Правила игр | | | | | |
| | | Практические занятия Настольный теннис. Поддачи, техника игры Баскетбол. Двухсторонняя игра. Волейбол. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра Бадминтон. Техника игры | | | | | 17 |
| | | Контрольная работа не предусмотрена | | | | | - |
| | | Самостоятельная работа обучающихся Учебные тренировочные игры | | | | | 20 |
| | Дифференцированный зачет | | | | | | 2 |
| Всего за 7 семестр 32 часа | | | | | | | |

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.) | 13.1 | 14.1 | 14.4 | 16.4 | 17.4 | 17.8 |
| 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 | 9.50 | 11.20 | 12.00 |
| Бег 3000 м. (мин/сек.) | 12.00 | 13.40 | 14.30 | без учета времени | | |
| Прыжки в длину с места (метров/см) | 2.40 | 2.25 | 2.10 | 1.95 | 1.80 | 1.70 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лёжа (раз в мин) | - | - | - | 43 | 35 | 32 |
| Сгибание и разгибание рук (кол-во раз) | 44 | 32 | 28 | 17 | 12 | 10 |
| Скакалка (кол-во прыжков за 1 мин) | 100 | 80 | 60 | 125 | 100 | 90 |
| Челночный бег (4x9 м. в сек.) | 7.1 | 7.7 | 8.0 | 8.2 | 8.8 | 9.0 |
| 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 | | | | | |