

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 специальности
53.02.06 Хоровое дирижирование

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:

53.02.06 Хоровое дирижирование

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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;

(З2) 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 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.				
		Контрольная работа Бег на 1000 метров. Бег на 100 метров				
		Самостоятельная работа обучающихся Бег в среднем темпе до 2 -3 км. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин.				
		-				
10						
2						
16						
ОК 2, ОК 8	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 8, ОК 9	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			8		
		Контрольная работа не предусмотрена			-		
		Самостоятельная работа обучающихся Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу			10		
	Зачет				1		
		Всего за 5 семестр 32 часа					
6 семестр							
ОК 2, ОК 3, ОК 8, ОК 9	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.			7		
		Контрольная работа не предусмотрена					
		Самостоятельная работа обучающихся Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу			8		
ОК 2, ОК 3, ОК 8, ОК 9	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. Подачи, 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 8, ОК 9	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 8	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 8	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 (4х9 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					