

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**  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Сыктывкар, 2019

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».

## **Оглавление**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ 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 специальности:

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.

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;

(32) основы здорового образа жизни

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 228 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося, включая практические занятия – 114 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 114 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	228
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	114
в том числе:	
практические занятия	92
контрольные работы	7
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	114
в том числе:	
Реферат для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Коды формируемых компетенций	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Должен уметь	Должен знать		Уровень освоения		
1	2	3	4	5	6	6	7		
<b>5 семестр</b>									
ОК 3, ОК 8	Тема 1.1 Введение	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31	У1	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.							
		<b>Практические занятия.</b> Не предусмотрено							
		<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Не предусмотрено							
ОК 2, ОК 8, ОК 9	Тема 1.2 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	32	У1	2	2		
		1. Техника безопасности							
		2. Кроссовая подготовка в зале, на открытом воздухе. Вводный инструктаж.							
		Лабораторные работы. Не предусмотрено						-	-
		<b>Практические занятия</b> 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	10
		<b>Контрольная работа</b> Бег на 1000 метров. Бег на 100 метров						2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в среднем темпе до 2 -3 км. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин.						16	16
ОК 2, ОК 6	Тема 1.3 Профессионально-прикладная	<b>Содержание учебного материала</b>	1	32	У1	1	2		
		1. Техника безопасности							
		2. Строевая подготовка.							

	физическая подготовка	<b>Практические занятия</b> Управление строем на месте, в движении. Проведение комплекса ОРУ, подвижные игры	5			5		
		Контрольная работа не предусмотрена	-			-		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП. Комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	6			6		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 9	Тема 1.4 Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1	32	У1	1	2	
		1   Техника безопасности						
		2   Правила игр						
		<b>Практические занятия</b> Настольный теннис. Баскетбол. Техника игры в защите, техника перемещения. Тактика игры в нападении	8					8
		Контрольная работа не предусмотрена	-					-
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу	10					10
	Зачёт		1			1		
				Всего: 32 часа				
<b>6 семестр</b>								
ОК 2, ОК 6	Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31	У1	1	2	
		1   Техника безопасности						
		2   Общая физическая подготовка						
		3   Силовые упражнения	7					7
		<b>Практические занятия</b> Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для формирования правильной осанки. Прикладные упражнения. Овладение методом самоконтроля и оценки физического состояния.						
		Контрольная работа не предусмотрена						
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Товарищеские встречи по настольному теннису, учебные тренировочные игры по баскетболу	8	8						
ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 2.2 Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31	У1	1	2	
		1   Техника безопасности						



		2	Правила игр					
			<b>Практические занятия</b> Настольный теннис. Баскетбол, командные действия. Волейбол. Прием мяча, блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения. Бадминтон. Поддачи, техника игры	13			13	
			<b>Контрольная работа</b> не предусмотрена	-			-	
			<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебные тренировочные игры	14			14	
ОК 2, ОК 8, ОК 9	Тема 2.3 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		1	32	У1	1	2
		1	Техника безопасности					
		2	Техника бега					
			<b>Практические занятия</b> Бег средней и обычной интенсивности. Бег соревновательной скоростью. Бег 2000 м. на результат. Бег в среднем темпе на 2-3 км. Полоса препятствий	12			12	
			Контрольная работа не предусмотрена	-			-	
			<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в среднем темпе до 2-3 км.	14			14	
	Зачёт	Бег на 100 метров		1			1	
				Всего: 36 часов				
<b>7 семестр</b>								
ОК 3, ОК 8	Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	31	У1	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					
			<b>Практические занятия</b> не предусмотрены	-			-	
			<b>Контрольная работа</b> не предусмотрена	-			-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> не предусмотрена	-	-					
ОК 2, ОК 8	Тема 3.2 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		1	31	У1	1	2
		1	Техника безопасности					
		2	Техника бега					

		<b>Практические занятия</b> Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 30 минут. Бег на среднюю дистанцию. Бег 1000 м	4			4	
		<b>Контрольная работа</b> бег на 1000 метров	1			1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в среднем темпе до 2-3 км.	6			6	
ОК 2, ОК 6	Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	1	31	У1	1	2
		1   Техника безопасности					
		2   Общая физическая подготовка					
		3   Силовые упражнения	3				
		<b>Практические занятия</b> Общая физическая подготовка. Силовые упражнения					
		Контрольная работа не предусмотрена				-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ОФП, комплексы утренней гигиенической гимнастики (зарядки)	6	6					
ОК 2, ОК 3, ОК 6	Тема 3.4 Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	1	32	У1	1	2
		1   Техника безопасности					
		2   Правила игр	19				
		<b>Практические занятия</b> Настольный теннис. Поддачи, техника игры Баскетбол. Двухсторонняя игра. Волейбол. Техника владения мячом. Двухсторонняя игра Бадминтон. Техника игры					
		Контрольная работа не предусмотрена				-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Учебные тренировочные игры	20			20	
		Всего: 32 часа					
<b>8 семестр</b>							
ОК 2, ОК 8	Тема 4.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	1	32	У1	1	2
		1   Техника безопасности					
		2   Техника бега	11				
<b>Практические занятия</b> Кроссовая подготовка. Равномерный бег слабой и средней интенсивности. Бег на короткие дистанции. Финиширование. Развитие общей выносливости. Стартовое ускорение.							

		<b>Контрольная работа</b> не предусмотрена	-			-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег в среднем темпе до 2-3 км. Развитие общей выносливости	14			14	
	Дифференцированный зачет		2			2	
			Всего: 14 часов				

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю. Н Аллянов, И. А. Письменский. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с.- (Серия: Профессиональное образование).

##### **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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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 <b>уметь</b> :	
(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 <b>знать</b> :	
(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					