

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

51.02.01.«Народное художественное творчество»

Оренбург,
2018г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам).

Организация - разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Оренбургский областной колледж культуры и искусств».

Разработчик: Е. В. Алтухова, преподаватель ГБПОУ «ООККИИ».

Рассмотрена и одобрена ПЦК

«Общеобразовательных дисциплин»

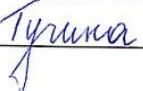
Протокол № 10 от 05.07. 2018 г.

Председатель ПЦК  Лободенкова О.А.

Составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» (по видам).

У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заместитель директора по учебной работе

 Тучина Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена и разработана в соответствии с Приказом Минобразования России от 05.03.2004 г №1089 (ред. От 07.06.2017г.) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», Приказом Минобрнауки РФ об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования от 14.06.2013 № 464.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл (базовый уровень) программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне студент 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.

1.4. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Общие компетенции (ОК):

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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **400** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **200** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **200** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов						
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64	84	56	76	60	60	400
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32	42	28	38	30	30	200
в том числе:							
практические занятия							
контрольные работы							
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32	42	28	38	30	30	200
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета по итогам 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестров</i>							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практической работы, самостоятельной работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>3 семестр</i>			
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		16	
Тема 1.1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, сохранение творческой активности и долголетия, поддержание репродуктивной функции. Инструктаж по ТБ.	1	2
Тема 1.2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Конституция РФ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принятый в 2007 г). Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (принятый в 2012 г).	1	1
	Практическое занятие № 1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	13	2

Тема 1.3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования физических нагрузок и контроля над ними.	1	2-3
	Самостоятельная работа: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа (реферат)	13	2
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные системы физического воспитания		74	
Тема 2.1. Ритмическая гимнастика	Характеристика и содержание ритмической гимнастики. Разновидности ритмической гимнастики. Особенности использования ритмики на занятиях. Разнообразие средств двигательной деятельности на занятиях ритмической гимнастикой.	1	2
	Практическое занятие № 2. Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	14	2

	Самостоятельная работа: Банные процедуры, лечебный массаж, акупрессура. Активный отдых как средство восстановления организма. Выполнение лечебных физических упражнений, дыхательная гимнастика (сообщения по данным темам)	19	3
Зачет	Сдача нормативов. Контроль и оценка знаний и умений	1	2
<i>4 семестр</i>			
Тема 2.2. Аэробика	Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Современные направления оздоровительной аэробики. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.	1	2
	Практическое занятие № 3. Выполнение индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	19	2-3
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	Теоретические и организационные основы атлетической гимнастики. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики. Средства, методы и методика проведения атлетической гимнастики.	2	2

	Практическое занятие № 4. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	19	2
	Самостоятельная работа: Традиционные средства физической культуры – оздоровительная ходьба, бег, плавание, гребля на байдарках и т.д. Нетрадиционное средство физической культуры – каланетика, шейпинг, стрейчинг, фитбол, фитнес, аэробика, ушу, дыхательная гимнастика (презентация, сообщения)	42	3
Зачет	Сдача нормативов. Контроль и оценка знаний и умений	1	2-3
<i>5 семестр</i>			
Тема 2.4. Индивидуально-ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	Комплексы упражнений адаптированной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	1	2
	Практическое занятие № 5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	15	2-3

	Самостоятельная работа: Комплекс производственной гимнастики (разработать и практически отработать комплекс упражнений)	28	2
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность		80	
Тема 3.1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Нормы ГТО. Работа с тестами и нормативами ГТО.	1	2-3
	Практическое занятие № 6. Перекладина. Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусья х, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Разновысокие брусья. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Юноши: подтягивание из виса на высокой перекладине. Девушки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	10	2

Зачет	Сдача нормативов. Контроль и оценка знаний и умений	1	2-3
<i>6 семестр</i>			
Тема 3.2. Совершенствование техники упражнений в индивидуально-подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	Упражнение для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	1	1
	Практическое занятие № 7. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	12	2-3
	Самостоятельная работа: Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровый образ жизни и спорт. Почему нужно вести здоровый образ жизни. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию. Развитие двигательных способностей. Ресурсное обеспечение спортивно-оздоровительной деятельности (разработать распорядок дня для ЗОЖ адаптированного для себя, подготовить сообщения по данным темам).	38	2

Тема 3.3. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	Подготовка бегунов на средние дистанции. Факторы, определяющие успехи бегуна. Физическая подготовка. Быстрота. ОФП.	1	2
	Практическое занятие № 8. Прыжки в длину и высоту с разбега	12	2
Тема 3.4. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре баскетбол	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Взаимодействия игроков в тройках, пятерках	1	2
	Практическое занятие № 9. Баскетбол	10	2
Зачет	Сдача нормативов. Контроль и оценка знаний и умений	1	2-3
<i>7 семестр</i>			
Тема 3.5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх футболе, мини-футболе, плавании, волейболе	Совершенствование технических приемов в волейболе: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; прием мяча снизу (варианты техники). Поддачи точно в названную зону. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	1	2-3
	Практическое занятие № 10. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, волейбол	15	2

Тема 3.6. Передвижение на лыжах	Температурный режим, подбор лыж. Обучение техники подъёмов и спуска в «основной стойке»	1	2
	Практическое занятие № 11. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	12	3
	Самостоятельная работа: Профилактика утомления. Упражнения на матах. Комплекс ОРУ с отягощением (Составление и проведение комплексов.	30	2-3
Зачет	Сдача нормативов. Контроль и оценка знаний и умений	1	2-3
8 семестр			
Раздел 4. Прикладная физическая подготовка		30	
Тема 4.1. Приемы защиты и самооборона из атлетических единоборств	Прикладная физическая подготовка: страховка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя, падение на спину из различных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом ГТО (самозащита без оружия (очки))	1	2-3

	Практическое занятие № 13. Удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку, переворачивание с захватом на рычаг	8	2
	Практическое занятие № 14. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	14	2-3
Тема 4.2. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	Плавание спортивными, самобытными и комбинированными способами плавания. Нырание и передвижение под водой. Прикладные прыжки в воду. Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам. Плавание в экстремальных условиях. Преодоление водных преград.	1	3
	Практическое занятие № 12. Техническая и тактическая подготовка национальных видов спорта	4	
	Самостоятельная работа Планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности самоконтроль за их эффективностью (реферат)	30	2-3
Зачет	Прием зачетов-упражнений. Сдача нормативов.	2	2-3

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. -255 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
2. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>
4. <https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyuy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля
Знания:	
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Защита докладов, сообщений
З2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.