

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

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

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 специальностям:

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

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.

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, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Должен знать	Должен уметь	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
5 семестр						
ОК 3, ОК 8	Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала	1	31	У1	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	2	32	У1	2
		1. Техника безопасности				
		2. Кроссовая подготовка в зале, на открытом воздухе. Вводный инструктаж.				
		Практические занятия	10			
		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	2			
Самостоятельная работа обучающихся		16				
Бег в среднем темпе до 2-3 км. Равномерный бег в сочетании с ходьбой до 30 мин.						
ОК 2	Тема 1.3 Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала	1	32	У1	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	1	32	У1	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: 32 часа						
6 семестр						
ОК 2, ОК 3, ОК 8	Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	31	У1	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	Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала	1	31	У1	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	1	32	У1	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: 40 часов			
7 семестр						
ОК 3, ОК 8	Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Содержание учебного материала	2	32	У1	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	1	32	У1	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	1	32	У1	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	1	32	У1	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: 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. 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 (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					