

**Департамент культуры Костромской области  
ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»**

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Специальность: 51.02.03 «Библиоковедение»  
базовая подготовка**

Кострома 2021 год

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора № 80  
от 01.09.2021 г

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УР  
Сушко Е.В.  
«31 августа 2021 г .

ОДОБРЕНО  
на заседании  
предметной (цикловой)  
комиссии  
Председатель Альбова Н.В.  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 51.02.03 Библиотековедение, утвержденного приказом Минобрнауки № 1357 от 27 октября 2014 г.

Разработчик: Маркова Н.Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	64
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	71

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 01. Основы философии**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.03 Библиотечное дело.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является частью подраздела Обязательной части учебных циклов ППССЗ раздела ОГСЭ. 00 Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины**

### **Цели учебной дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины 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.

**Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
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.

#### **1.4. Практическая подготовка**

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины»

#### **1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часов,
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа,
- в том числе:

-групповой 4 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 194 часа;

-практической подготовки 19 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

-период изучения — 1 семестр



## 2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОД.01.06

Наименование разделов учебной дисциплины, междисциплинарных курсов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов максимально й учебной нагрузки/ из них часы практическо й подготовки	Уровень освоения												
1	2	3	4												
<b>0.00 Общеобразовательный цикл</b>															
<b>ОГСЭ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Н.Ю.</b>		<b>198/19</b>													
<b>Бюджет учебного времени на дисциплину</b>															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Вид учебной нагрузки</th> <th style="text-align: center;">I семестр</th> <th style="text-align: center;">Итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Групповые</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</td> <td style="text-align: center;">194/19</td> <td style="text-align: center;">194/19</td> </tr> <tr> <td>Максимальная учебная нагрузка студентов</td> <td style="text-align: center;">198/19</td> <td style="text-align: center;">198/19</td> </tr> </tbody> </table>		Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого	Групповые	4	4	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	194/19	194/19	Максимальная учебная нагрузка студентов	198/19	198/19		
Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого													
Групповые	4	4													
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	194/19	194/19													
Максимальная учебная нагрузка студентов	198/19	198/19													
<b>1 курс, 1 семестр</b>		<b>198/19</b>													
<b>Раздел 1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>19</b>	1,2												
<b>Введение</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.														
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Один реферат на выбор: 1. Социальные функции физической культуры и спорта 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) 4. Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	19													
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>48</b>	1-2												
<b>Легкая атлетика</b>	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3													

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» 2. Оздоровительная ходьба	45	
<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>27</b>	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Один реферат на тему. - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составление комплексов утренней гимнастики 3. производственной гимнастики 4. Разработать личный комплекс упражнений Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой».	27	
<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<b>Содержание</b> Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<b>18</b>	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Один реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение.	18	
<b>Раздел 2.</b>			
<b>Тема 2.1. Лыжный спорт</b>	<b>Содержание</b>	<b>15</b>	1-2
	<b>Техники</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание реферата «История лыжного спорта»	15	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание</b>	<b>23</b>	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Один реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма 2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме 3. Составить план спортивного праздника 4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади	23	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание</b>	<b>29</b>	

<b>Легкая атлетика</b>	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Написание реферата на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление диаграммы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость	29	
<b>Дифференцированный зачет</b>	Урок контроля	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовка к зачету	15	

### Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов
<b>1</b>	<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>1.</b> Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств <b>2.</b> Придумать студенческую речевку <b>3.</b> Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	Проверка письменных работ.	<b>19/19</b>
		<b>Тема 1.1. Легкая атлетика</b>	<b>1.</b> Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» <b>2.</b> Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса в дозачетный период)	Проверка письменных работ.	<b>45</b>

	<b>Тема 1.2. Гимнастика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО.</li> <li>2. Составить комплекс утренней гимнастики,</li> <li>3. Составить комплекс производственной гимнастики</li> <li>4. Разработать личный комплекс упражнений</li> <li>5. Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой».</li> </ol>	Проверка письменных работ.	<b>27</b>
	<b>Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи.</li> <li>2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение.</li> </ol>	Проверка письменных работ.	<b>18</b>
	<b>Раздел 2.</b>			
	<b>Тема 2.1. Лыжный спорт</b>	Написание реферата «История лыжного спорта»	Проверка письменных работ.	<b>15</b>
	<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Один реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.</li> <li>- Профилактика спортивного травматизма</li> <li>2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме</li> <li>3. Составить план спортивного праздника</li> <li>4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади</li> </ol>	Проверка письменных работ.	<b>23</b>
	<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написание реферата на тему «Легкая атлетика - история»</li> <li>2. Составление диаграммы «Легкоатлетические виды спорта»</li> <li>3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость</li> </ol>	Проверка письменных работ.	<b>29</b>
		Подготовка к дифференцированному зачету		<b>15</b>
<b>Итого за 1 курс</b>				<b>194/19</b>
<b>Итого по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура</b>				<b>194/19</b>

### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура».

**Оборудование учебного кабинета:**

- спортивный инвентарь

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
<b>О. 00.</b>	<b>Общеобразовательный цикл</b>	
ОД.01.06	Физическая культура	<p><b>Для студентов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.</li><li>2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2010.</li><li>3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2012.</li><li>4. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2010.</li></ol> <p><b>Для преподавателей:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от</li></ol>

	<p>02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).</p> <p>2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).</p> <p>3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 143 “ Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования”».</p> <p>4. Письмо департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».</p> <p>5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.</p> <p>6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание.- Ростов н/д, 2010.</p> <p>7. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. – М., 2010.</p> <p>8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.</p>
--	---

		<p>9. Манжале́й И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. – Тюмень, 2010.</p> <p>10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп.- Кострома, 2014.</p> <p>11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова, - 3-е изд. – М., 2013.</p> <p>12. Хомич М.М., Эмануэль Ю.В., Винчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. Спб., 2010.</p> <p><b>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:</b></p> <p><a href="http://www.ministm.gov.ru">www.ministm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).</p> <p><a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России)</p> <p><a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))</p>
--	--	--

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
<b>Знания:</b>		
социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, текущий контроль
физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	Контроль самостоятельной работы
основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №1
профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	Контроль самостоятельной работы
<b>Умения:</b>		
освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	Контроль самостоятельной работы
освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	Контроль самостоятельной работы
развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	Контроль самостоятельной работы
развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	Контроль самостоятельной

		<b>работы</b>
развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<b>Контроль самостоятельной работы</b>
освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»); техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	<b>Контроль самостоятельной работы</b>
освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападении и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	<b>Контроль самостоятельной работы</b>

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата	Основные	Формы и методы
-----	-------------------------	----------	----------------

	<b>обучения</b>	<b>показатели оценки результата</b>	<b>контроля и оценки</b>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Эффективная организация самостоятельной работы	Контроль самостоятельной работы.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Демонстрация принятия решений в нестандартных ситуациях.	Контроль самостоятельной работы. Экспертная оценка.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации; передача информации в связных, логичных, аргументированных высказываниях; способность к выделению главного и систематизация информации;	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Вырабатывать умение работать в коллективе.	Предъявление результатов работы на занятиях.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины, применение имеющихся знаний и опыта для решения новых задач.	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.