

**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 Библиотекведение, 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 Библиотековедение.

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:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 0.00 Общеобразовательный цикл | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГСЭ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Н.Ю. | | 198/19 | | | | | | | | | | | | | |
| Бюджет учебного времени на дисциплину | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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 | | | | | | | | | | | | | |
| 1 курс, 1 семестр | | 198/19 | | | | | | | | | | | | | |
| Раздел 1. | Содержание | 19 | 1,2 | | | | | | | | | | | | |
| Введение | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | | | | | | | | | | | |
| | Самостоятельная работа 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. | Содержание | 48 | 1-2 | | | | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика | Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 3 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | Самостоятельная работа 1. Реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» 2. Оздоровительная ходьба | 45 | |
| Тема 1.2. Гимнастика | Содержание | 27 | 1,2 |
| | 1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика | | |
| | Самостоятельная работа 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 | |
| Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах) | Содержание Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 18 | 2 |
| | Самостоятельная работа 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 | |
| Раздел 2. | | | |
| Тема 2.1. Лыжный спорт | Содержание | 15 | 1-2 |
| | Техники | | |
| | Самостоятельная работа Написание реферата «История лыжного спорта» | 15 | |
| Тема 2.2. Спортивные игры | Содержание | 23 | 1,2 |
| | 1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра | | |
| | Самостоятельная работа 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 | |
| Тема 2.3. | Содержание | 29 | |

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

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов

| Курс | Семестр | Тема | Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание | Форма контроля | Объем часов |
|----------|----------|--------------------------------------|--|----------------------------|--------------|
| 1 | I | Введение | 1. 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 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно). | Проверка письменных работ. | 19/19 |
| | | Тема 1.1. Легкая атлетика | 1. Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» 2. Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса в дозачетный период) | Проверка письменных работ. | 45 |

| | | | | |
|--|--|---|----------------------------|---------------|
| | Тема 1.2. Гимнастика | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составить комплекс утренней гимнастики, 3. Составить комплекс производственной гимнастики 4. Разработать личный комплекс упражнений 5. Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой». | Проверка письменных работ. | 27 |
| | Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить 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. | Проверка письменных работ. | 18 |
| | Раздел 2. | | | |
| | Тема 2.1. Лыжный спорт | Написание реферата «История лыжного спорта» | Проверка письменных работ. | 15 |
| | Тема 2.2. Спортивные игры | <ol style="list-style-type: none"> 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 | Проверка письменных работ. | 23 |
| | Тема 2.3. Легкая атлетика | <ol style="list-style-type: none"> 1. Написание реферата на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление диаграммы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость | Проверка письменных работ. | 29 |
| | | Подготовка к дифференцированному зачету | | 15 |
| Итого за 1 курс | | | | 194/19 |
| Итого по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура | | | | 194/19 |

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 |
|---------------|--|---|
| О. 00. | Общеобразовательный цикл | |
| ОД.01.06 | Физическая культура | <p>Для студентов:</p> <ol style="list-style-type: none">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., 2010.2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2010.3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2012.4. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2010. <p>Для преподавателей:</p> <ol style="list-style-type: none">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 |

| | |
|--|---|
| | <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>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:</p> <p>www.ministm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</p> <p>www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).</p> <p>www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)</p> <p>www.goup32441.narod.ru (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 |
|--|--|---------------------------------|
| Знания: | | |
| 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 |
| Умения: | | |
| 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 |

| | | |
|--|--|--|
| | | работы |
| 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 | Контроль самостоятельной работы |
| 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) | Контроль самостоятельной работы |
| 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 | Контроль самостоятельной работы |

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

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

| | обучения | показатели оценки результата | контроля и оценки |
|-------|--|---|--|
| 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. |