

Министерство культуры Новосибирской области
Барабинский филиал
государственного автономного профессионального
образовательного учреждения Новосибирской области
«Новосибирский областной колледж культуры и искусств»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.05 Физическая культура
по специальности
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение
углубленная подготовка

Барабинск 2023

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 6 от 14.06.2023г.

Рабочая программа по дисциплине разработана на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 N1388 (ред. от 17.05.2021)

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
учебной частью
Смык Т.В.
«14» июня 2023 г.

Разработчик:

Трофименко Л.В. преподаватель БФ ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Рецензенты (техническая и содержательная экспертиза):

Галай И.А., преподаватель кафедры педагогики Куйбышевского филиала Новосибирского государственного педагогического университета, доцент

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, укрепленной группы 53.00.00. Музыкальное искусство по направлению культура и искусство.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в рамках реализации специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, а также в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.05).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся

должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение ОГСЭ.05 Физическая культура участвует в формировании следующих общих компетенций (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 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося 51 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	70
контрольные работы	4
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрена</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося	104
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрена</i>)	-
Итоговая аттестация в форме зачета.	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ. 05«Физическая культура»
по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Содержание учебного материала	12	1
	Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура в духовном воспитании молодежи. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.	10	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы №1 по теме «Физическая культура личности»	2	
	Практические занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа со словарями по терминам «физическая культура», «физическая культура личности», «материальные ценности физической культуры», «духовные ценности физической культуры». Подготовка сообщений по теме «Правовые основы физической культуры и спорта», «Физические упражнения как основное средство физической культуры». Составление плана-конспекта по темам «Физическая культура личности», «Роль спортивно-массовых соревнований в социальном развитии человека»	25	
Тема 2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	92	1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические	20	

	средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы № 2 по теме. «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	2	
	Практические занятия Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	70	
	Самостоятельная работа обучающихся Просмотр видеозаписей по темам «Правильное питание», «Курение», «Алкоголизм», «Наркомания». Составление плана-конспекта по темам «Принцип целостности организма, его единства с окружающей средой», «Внешняя среда, ее природные и социальные факторы». Оформление презентации по теме «Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни», «Вредные привычки, их профилактика средствами физической культуры». Работа со словарями по терминам «правильное питание», «здоровье», «здоровый образ жизни».	26	
Форма итогового контроля: зачёт			
	Всего:	208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличия учебного кабинета для проведения групповых занятий (спортивный зал), библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска; УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы, ЭОР и т.п.), спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер, проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций (базовый уровень) / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил.- Текст : непосредственный.

Дополнительная литература

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина и др. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с.
3. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с.

4. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с.

Электронный ресурс

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – (Среднее профессиональное образование).- Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.
4. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Текст : электронный.-Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.

Наглядно - методический материал

Комплекс норм ГТО для учащихся образовательных организаций : [комплект из 8 плакатов с методическим сопровождением] / художник - оформитель Е. В. Шварц.- Волгоград: Учитель. - (Серия «Тематические плакаты»).- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

ФГОС.- 1 экз.

Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет; 42 х 60 см.- Изображение (неподвижное ; двухмерное) : непосредственное.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценивания самостоятельной работы, а также на зачете.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка контрольно-оценочных средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертное наблюдение и оценка выполнения заданий на практическом занятии; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.
Усвоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.
основы здорового образа жизни.	проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.