

**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
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

Углубленная подготовка

Барабинск 2023

Рассмотрено на заседании
предметно-
цикловой комиссии
гуманитарных и
социально-
экономических
дисциплин

протокол № 6 от 14.06.2023 г.

Рабочая программа по дисциплине
разработана на основе Федерального
Государственного образовательного
стандарта по специальности 54.02.02
Декоративно-прикладное искусство и
народные промыслы (по видам),
утвержденного приказом
Министерства образования и науки
Российской Федерации от 27 октября
2014 г. N 1389
(ред. от 13.07.2021)

СОГЛАСОВАНО:
Заведующий
учебной частью
Смык Т.В.
«14»июня2023г.

Разработчик: Трофименко Л.В. преподаватель Барабинского филиала
ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Рецензенты: 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

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 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств по направлению культура и искусство.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в рамках реализации специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), 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 программе:

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.04).

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 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) ОГСЭ.05

Физическая культура участвует в формировании следующих общих компетенций (ОК):

ОК 2. 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 и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов,
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося 104 часа.

вариативный цикл (ритмика) 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104

в том числе:	
лабораторные работы(<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	102
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрена</i>)	-
Самостоятельная работа обучающегося	104
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрена</i>)	-
Вариативный цикл (ритмика)	36
Самостоятельная работа обучающегося	12
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> .	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 5 «Физическая культура»

по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

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	13	1
	Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура в духовном воспитании молодежи. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.	12	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-	
	Контрольные работы №1 по теме «Физическая культура личности»	1	
	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»	52	
Тема 2. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	91	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».	1	
	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».	52	
Вариативный цикл (ритмика)		36	
Тема 1. О роли физической культуры в жизни человека и общества.	Содержание учебного материала Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Техника безопасности по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Использовать физкультурно-спортивную деятельность для совершенствования своего здоровья.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс гимнастических упражнений для исправления дефектов осанки и телосложения. Самостоятельная работа над силой и выносливостью.	6	

	Подобрать музыку к различным видам ходьбы и бега.		
Тема 1. Об основах здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Накопление представлений о ритме, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности. Совершенствование техники исполнения различных видов ходьбы и бега. Методика их разучивания с детьми.	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		
	Практические занятия Танцевальный шаг назад, шаг на полупальцах назад, шаг с высоким подниманием колен вперед на полупальцах; спортивная ходьба, делая маховые движения руками; бег, вынося прямые ноги вперед и назад.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить упражнение на умение выделять начало и конец музыкальной фразы. Подобрать детские песни разных музыкальных характеров для исполнения в движении их ритмических рисунков.	6	
Форма итогового контроля: зачёт			
	Всего:	244	

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

1. 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

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, А. Н. Усатов. - 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. - (Профессиональное образование

Электронный ресурс

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие среднего профессионального образования / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие среднего профессионального образования / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - 2-е изд., стер.- Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 81 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
4. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие : [16+] / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный

- университет инженерных технологий, 2021. – 53 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
5. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. — Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
6. Цуцаева, М. В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие : [16+] / М. В. Цуцаева, Т. Н. Власова, Л. И. Зуб ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 120 с. : ил.- Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**

Наглядный материал

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

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.