

**Министерство культуры Новосибирской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
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**

Новосибирск 2020

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

протокол № 1 от 31.08.2020 г.

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 октября
2014 № 1388

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебной работе Молочкова Е.А.
«31» августа 2020 г.

Заместитель директора
по научно-методической работе Синкина Е.В.
«31» августа 2020 г.

Разработчики:

Михайлова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ НСО
«НОККиИ»

Егорова С.В., преподаватель ГАПОУ НСО «НОККиИ»

Техническая и содержательная экспертиза:

ФИО, должность, ученое звание, организация - место работы

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, углубленной подготовки

Программа учитывает требования ФГОС среднего профессионального образования и специфику профиля получаемого профессионального образования (гуманитарного).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
2.	основы здорового образа жизни

В соответствии с ФГОС по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение ОГСЭ.05 Физическая культура способствует формированию общих компетенций:

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 учебной дисциплины:

	всего часов	208	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося		208	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		104	часов,
самостоятельной работы обучающегося		104	часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1.	Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
2.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
	в том числе:	
2.1.	лабораторные работы	не предусмотрены
2.2.	практические занятия	82
2.3.	контрольные работы	10
2.4.	курсовая работа (проект)	не предусмотрены
3.	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104
	в том числе:	
3.1.	реферат	6
3.2.	внеаудиторная самостоятельная работа	98
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	208

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ.05. Физическая культура

Номер разделов и тем, наименование	Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		108	
обществе Тема 1.1. Физическая культура в современном	Содержание учебного материала	2	
	1 Роль физической культуры в жизни человека и общества. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека	1	1
	2 Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Общие представления об адаптивной физической культуре. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	1	1
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа студентов	2	
	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями		
Тема 1.2.		6	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала			
	1	Общие представления о прикладной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	3	1
	2	Основы спортивного ориентирования; различные способы передвижения (с грузом на плечах, по возвышающейся над землей опоре)	1	2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие №1	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	
	Контрольная работа №1	Кросс по пересеченной местности	1	
Самостоятельная работа студентов	Основные средства защиты и самообороны. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Кросс по пересеченной местности	6		
		20		
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беговые упражнения		2
	2	Прыжковые упражнения		2
	3	Метание малого мяча, гранаты		2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие №2	Бег на длинные дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта	2	
	Практическое занятие №3	Бег на короткие дистанции; низкий старт; эстафетный бег; метание малого мяча с места, на дальность и в цель	5	
	Практическое занятие №4	Равномерный бег на учебные дистанции; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег	7	
	Практическое занятие №5	Прыжковые упражнения; метание гранаты с места, с разбега, на дальность и в цель	4	
	Контрольная работа №2	Нормативы физической подготовки по легкой атлетике	2	
Самостоятельная	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений; техники	20		

	работа студентов	метания малого мяча разными способами. Применение данных упражнений для развития физических качеств		
Тема 1.4 Плавание			16	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника плавания способом кроль, брасс, прикладные способы плавания		2
	2	Старты и повороты при плавании; плавание по разделениям		2
	3	Прыжки в воду, ныряния		2
	Лабораторные работы			<i>Не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №6	Совершенствование индивидуальной техники плавания способом кроль, брасс	6	
	Практическое занятие №7	Прикладные способы плавания, прыжки в воду, ныряния	4	
	Практическое занятие №8	Плавание: тренировочные дистанции	4	
Контрольная работа №3	Нормативы физической подготовки по плаванию	2		
Самостоятельная работа студентов	Общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание, подготовительные упражнения на суше, имитация работы рук и ног при плавании выбранным способом, отработка дыхания	16		
Тема 1.5. Спортивные и подвижные игры			10	
	Содержание учебного материала			
	1	Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление)		2
	2	Подвижные игры как средство развития физических качеств: быстрота реакции и перемещений, скоростно-силовых качеств, силы		2
	Лабораторные работы			<i>Не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №9	Подвижные игры и игровые упражнения для развития скорости реакции, внимания, памяти, оперативного мышления	4	
	Практическое занятие №10	Подвижные игры и игровые упражнения для развития физических качеств: быстроты реакции и перемещений, скоростно-силовых качеств, силы	5	
	Контрольная работа №4	Техника игровых действий и приемов	1	

	Самостоятельная работа студентов	Совершенствование техники выполнения приемов в спортивных играх; подвижные игры	10	
Раздел 2 Основы здорового образа жизни			100	
Тема 2.1. Здоровье и здоровый образ жизни			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	1	2
	2	Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья	1	1
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие		<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа студентов	Понятие здорового образа жизни, его основные компоненты и их взаимосвязь со здоровьем человека	2	
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика			32	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой; теория тренировки; питание		2
	2	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп		2
	3	Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.		2
	4	Развитие силы основных мышечных групп. Упражнения на тренажерах		2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практическое занятие №11	Упражнения с собственным весом тела, упражнения с отягощениями	4	
	Практическое занятие №12	Динамические и статические упражнения. Методика развития силы	8	
	Практическое занятие	Упражнения на тренажерах. Методика построения занятий.	12	

	№13	Корректировка веса тела		
	Практическое занятие №14	Выполнение упражнений с отягощениями на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам)	6	
	Контрольная работа №5	Построение занятий атлетической гимнастикой. Выполнение контрольных упражнений	2	
	Самостоятельная работа студентов	Общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп; упражнения с отягощениями для основных мышечных групп	32	
Тема 2.3. Аэробика.			10	
	Содержание учебного материала			
	1	Аэробика: основы тренировки. Методика построения занятий аэробикой		2
	2	Совершенствование навыков базовых элементов оздоровительной аэробики. Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов)		2
	Лабораторные работы			<i>Не предусмотрено</i>
	Практическое занятие №15	Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений	4	
	Практическое занятие №16	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	4	
	Практическое занятие №17	Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	1	
	Контрольная работа №6	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: аэробика для занимающихся умственной и физической деятельностью	1	
Самостоятельная работа студентов	Комплексы упражнений различной направленности для занятий аэробикой	10		
Тема 2.4. Основы физического и спортивного самосовершенствования			6	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника двигательных действий, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Способы совершенствования техники упражнений и повышения физической нагрузки: контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время	3	1

	индивидуальных тренировочных занятий		
2	Гигиенический массаж: состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела	1	1
Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
Практическое занятие №18	Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа	1	
Контрольная работа №7	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения	1	
Самостоятельная работа студентов	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью	6	
		Всего	208

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура предполагает наличие спортивного зала, оснащенного соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта, библиотеки, читального зала в котором имеется возможность обеспечить обучающимся свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и период внеучебной деятельности.

Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, коврики гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, рулетка металлическая, секундомеры, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, ласты, очки для плавания, шапочки для плавания.

Для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.05.Физическая культура могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии);
- открытые спортивные площадки для занятий: бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом.

Технические средства обучения:

- Телевизор с универсальной подставкой, видеомагнитофон (видеоплейер), музыкальный центр.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва: Просвещение, 2017. - 256 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник [для СПО] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич и др. - М.: Академия, 2017. – 176 с.

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 420 с. – Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие : в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. - Доступ из ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

Ресурсы Интернета:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.
3. Министерство чрезвычайных ситуаций Российской Федерации. Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mchs.gov.ru/>.
4. Федеральный образовательный портал по основам безопасности жизнедеятельности. – Режим доступа: <http://www.obzh.ru/>.
5. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/>

- б. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. –
Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
освоенные умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях. Проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа
усвоенные знания	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	экспертная оценка на практических контрольных занятиях; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа
основы здорового образа жизни	экспертная оценка на практических контрольных занятиях; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов; контрольная работа