



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ
ИМ. В. Т.ЧИСТАЛЕВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Для студентов, обучающихся по специальности
51.02.02 Социально-культурная деятельность
(по виду «Организация и постановка культурно-массовых
мероприятий и театрализованных представлений»).**

*Базовая подготовка
Заочная форма обучения*

**Сыктывкар
2021**

ББК 75

Р13

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования по специальности
51.02.02 «Социально-культурная деятельность»

Разработчик:

Вавилина Мария Николаевна

Должность

преподаватель ГПОУ РК «Коми республиканский
колледж культуры им. В.Т.Чисталева»

Согласовано с Педагогическим советом ГПОУ РК «Колледж культуры»

Протокол № 1 от «03» сентября 2021 г.

ББК 75
Р13

2021

© Вавилина, М.Н., составление, 2021

© ГПОУ РК «Колледж культуры»

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В настоящей Рабочей программе используются следующие сокращения:
 СПО – среднее профессиональное образование;
 ФГОС СПО – федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования;
 ОУ – образовательное учреждение;
 ППССЗ – программа подготовки специалиста среднего звена;
 ОК – общая компетенция;
 ПК – профессиональная компетенция;
 ОД – общеобразовательные дисциплины;
 ПМ – профессиональный модуль;
 МДК – междисциплинарный курс.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ (программа подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.02 «Социально-культурная деятельность».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников сферы культуры при наличии среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина является составным элементом обязательной части циклов ППССЗ (общий гуманитарный и социально-экономический цикл) – ОГСЭ. 05.

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

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне в обучающийся в цикле ОГСЭ.05 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.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины по специальности «Социально-культурная деятельность».

максимальной учебной нагрузки обучающегося	212	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		4
самостоятельной работы обучающегося		208
		часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения учебной дисциплины в цикле ОГСЭ является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
Теоретические занятия	3
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)	1
<i>Итого:</i>	212

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

Наименование разделов и тем; Содержание учебного материала; практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Уро вень усвоени я	Максим ум	Самостоя тельная рабо та	Обязательны е учеб ные заня тия Всего часов
1 семестр				
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни				
Лекция: Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1,2	2		2
Самостоятельная работа: - Подготовка реферата и разработка презентации на тему «Основы здорового образа жизни студента». - Подготовка реферата на тему: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья» и оформление буклета с использованием программы Publisher. - Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины; - Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес; - Занятие в тренажерном зале для мышц брюшного пресса и ягодиц с использованием различных снарядов. Составление кроссворда по спортивным играм «Волейбол», «Баскетбол» - Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования, с точки зрения тренера или участника	3	14 16 14 16 12 20 12	14 16 14 16 12 20 12	
Всего за семестр		106	104	2
2 семестр				
Раздел 2. Спортивные и физкультурно-массовые мероприятия				
Лекция: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подготовка к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований. Практическое занятие:	1,2	1		1
Самостоятельная работа: - Составление корригирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних	3	18	18	

условиях; - Составление комплекса упражнений для лиц с сидячим образом жизни; - Составление комплекса утренней гимнастики для детей дошкольного возраста; - Составление комплекса упражнений утренней гимнастики для лиц старшего возраста; - Подготовка реферата и презентации на тему «Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». - Подготовка реферата «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств» и оформление буклета с использованием программы Publisher. - Занятие в тренажерном зале для поддержания мышечной массы или плавательном бассейне.		18	18	
		13	13	
		13	13	
		14	14	
		16	16	
		12	12	
Дифференцированный зачет/зачет: Защита собственного комплекса упражнений	2,3			1
Всего за семестр		106	104	2
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине		112	208	4

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (аудитории), с оборудованием и инвентарем для проведения занятий по физической культуре.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером с лицензионным или свободным программным обеспечением, соответствующим разделам программы и подключенным к сети Internet и средствами вывода звуковой информации;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: рекомендовано ФГАУ «ФИРО»: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО. – М. : Кнорус.	2018	
2.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студентов СПО. -М.,	2013	

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
---	-----------------------------------	-------------	------

1.	Решетников Н.В. Физическая культура.- М.,	2002	
2.	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры.- ФиС.,	1998	
3.	Лях В.И.,Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М. «Просвещение»	1997	
4.	БишаеваА.А.,Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов. Кострома,	2003	
5.	Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М.,	2006	
6.	БезрукихМ.М.,Сонькина В.Д., Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. М.,	2002	
7.	Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. – М.,	2006	

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знать: - основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Разработка комплексов упражнений на различные группы мышц для разминочного этапа занятий.</p> <p>Реферат</p>
<p>Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Реферат</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования.</p>