



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**

*Базовая подготовка
Заочная форма обучения*

**Сыктывкар
2022**

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»

Рецензент:

Пшеницына Галина Анатольевна

Должность

преподаватель ГАОУГПОУ РК «Колледж
искусств Республики Коми»

Согласовано с Педагогическим советом ГПОУ РК «Колледж культуры»

Протокол № 6 от «10» июня 2022 г.

Утверждено
Приказом директора
ГПОУ РК «Колледж культуры»
от 10.06.2022 № 73 /од

ББК 75

Р13

2022

© Вавилина, М.Н., составление, 2022

© 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. 04.

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.04 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	236	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося		4
самостоятельной работы обучающегося		232
		часов.

2.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ПК 1.8.	Использовать различные способы сбора и распространения информации в профессиональной сфере.
ПК 3.4.	Работать с коллективом исполнителей, соблюдать принципы организации труда.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	4
в том числе:	
Теоретические занятия	3
практические занятия	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	232
Промежуточная аттестация – зачет (2 семестр)	1
Итого:	236

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Уровень освоения ОК ПК	Объем учебной дисциплины в академических часах	Самостоятельная работа	Обязательные учебные занятия (Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем)				
					Всего (в академических часах)	В форме практической подготовки	в том числе		
							Лабораторные и практические занятия	Другие виды учебных занятий	Курсовая работа/проект
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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 ОК 1,2,6 ПК 3.4	2		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, спины и ягодиц с использованием различных снарядов.	3 ОК 1,2,5,6 ПК 1.8,3.4	13	13					
			16	16					
			14	14					
			15	15					
			16	16					

	- Занятие оздоровительной ходьбой/оздоровительным бегом. - Составление кроссворда по спортивным играм «Волейбол», «Баскетбол» -Анализ товарищеского матча, учебной игры спортивного соревнования, с точки зрения тренера и участника.		12	12					
			17	17					
			10	10					
Всего за семестр			115	113	2	2		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.	1,2 ОК 2	1		1	1		1	
	Самостоятельная работа: -Составление корректирующего комплекса упражнений для тренировок в домашних 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 оздоровительной ходьбой/оздоровительным бегом. -Занятие в тренажерном зале для поддержания мышечной массы или плавательном бассейне.	3 ОК 1,2,5,6 ПК 1.8,3.4	16	16					
			16	16					
			14	14					
			14	14					
			13	13					
			16	16					
			16	16					
			14	14					
	Зачет.	2,3	1		1	1		1	

	Защита-представление собственного комплекса упражнений.	ОК 1,2,6 ПК 3.4							
Всего за семестр			121	119	2	2	1	1	
Максимальное количество часов за весь курс обучения по дисциплине			236	232	4	4	1	3	

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.	Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2020	
2.	Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций. – М.. «Просвещение».	2016	
3.	Погадаев Г. И. Физическая культура. 10—11 кл. Базовый уровень : учебник / Г.И. Погадаев. - Москва : Дрофа, 2013. - 271 с. - ISBN 978-5-358-11291-9. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/341175/reading (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2013	

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
	Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - Москва : Альфа-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/361251/reading (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2014	
	Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура / Е.С. Григорович. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 350 с. - ISBN 978-985-06-1979-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/28161/reading (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2011	
	Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий / И.А. Гуревич. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 349 с. - ISBN 978-985-06-1911-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/27636/reading (дата обращения: 26.05.2022). - Текст: электронный.	2011	
	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>