

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 22.09.2023 19:43:40

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e312b3a7

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования
Отделение среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий отделением СПО

_____/ Мотуз Н.А.

«26» июня 2023 г. Пр. № 8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.03 Физическая культура

Специальность 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Профиль подготовки – гуманитарный

Квалификация (степень) выпускника – Дизайнер, преподаватель

Форма обучения – очная

Краснодар, 2023

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся на очной форм обучения по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), отрасль – в культуре и искусстве в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 05 мая 2022 года, приказ № 308.

Рецензенты:

к.п.н., доцент, зав. кафедрой туризма и физической культуры Краснодарского государственного института культуры Абазян А.Г.

к.п.н., доцент кафедры физвоспитания Харьковская А.Г.
Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Разработчик:

Шутько Александр Павлович, преподаватель отделения СПО

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин отделения СПО от «26» июня 2023 г., протокол № 8

и утверждена на заседании Кафедры русского и иностранных языков и литературы от «26» июня 2023 г., протокол № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения рабочей программы.....	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное искусство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.03 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

Цели:

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- 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. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

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, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

В результате изучения профильных учебных дисциплин обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

- о физической культуре и спорте как социальных явлениях, как явлениях культуры
- о роли физической культуры в общекультурном развитии человека
- о роли физической культуры в профессиональном развитии человека
- о роли физической культуры в социальном развитии человека
- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 339 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 226 час.,

Самостоятельная работа – 113 час.

Дисциплина реализуется в 3-8 семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет (3-7 семестр), дифференцированный зачет (8 семестр).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	339
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	226
В том числе:	
лекции	48
практические занятия	178
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	113
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
	Теория и практика физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание учебного материала	10	2-3
	1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	
	2 Роль физической культуры в общекультурном развитии человека.	2	
	3 Роль физической культуры в социальном развитии человека.	2	
	4 Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.	2	
	5 Основы здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа	6	
	1 Тематика рефератов: – Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. – Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).		
Раздел 2. Легкая атлетика		54/34	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Практические занятия	12	
	1 Овладение техники бега на короткие дистанции 100м	4	
	2 Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
	Самостоятельная работа	8	
	1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	4	
	2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	3 Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2	
Тема 2.2. Бег на средние			2-3

дистанции. Прыжки в длину с места	Практические занятия		12	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши	4	
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	4	Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции	2	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий	2	
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места	2	
	4	Рассмотрение обязанностей каждого судьи	2	
Тема 2.3.Бег на длинные дистанции.				2-3
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши	4	
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	4	
	3	Судейская практика	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции	2	
	2	Ведение дневника самоконтроля	2	
	3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2	
Тема 2.4. Бег на выносливость				2-3
	Практические занятия		12	
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	4	
	2	Челночный бег 10х10	4	
	3	Метод круговой тренировки	4	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Методы массажа и самомассажа	2	
	2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	2	
	3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.				2-3
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	

	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Составление комплексов упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1.Техника выполнения ведения мяча.			34/32	2-3
	Практические занятия		8	
	1	Овладение техникой перемещения	2	
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	3	Упражнение на развитие мышц ног	2	
	Самостоятельная работа		6	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале	2	
	2	Составление индивидуальных комплексов упражнений	4	
Тема 3.2.Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.				2-3
	Практические занятия		12	
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	4	
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	4	
	3	Элементы тактики в баскетболе	4	
	Самостоятельная работа		10	
	1	Совершенствование технических элементов	4	
	2	Упражнения для развития мышц рук	4	
	3	Реферат: «Правила баскетбола»	2	
Тема 3.3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.				2-3
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Совершенствование технических элементов	4	

	2	Изучение судейских жестов.	2	
	3	Получение судейской практики	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.				2-3
		Практические занятия	6	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
	3	Судейские действия на практике.	2	
Раздел 4. Волейбол			32/26	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.				2-3
		Практическое занятие	4	
	1	Владение техникой стоек и перемещений	2	
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
		Самостоятельная работа	4	
	1	Основные правила волейбола	2	
	2	Составление комплексов упражнений	2	
Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё.				2-3
		Практическое занятие	12	
	1	Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.	4	
	2	Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	3	Учебная игра	4	
		Самостоятельная работа	6	
	1	Изучение судейских жестов	2	
	2	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
	3	Реферат «Развития волейбола в России»	2	
Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.				2-3
		Практическое занятие	8	
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов	4	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	4	
		Самостоятельная работа	6	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	2	

	2	Применение знаний в судействе на практике	2	
	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.				2-3
		Практическое занятие	10	
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	10	
		Самостоятельная работа	10	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	4	
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	4	
Раздел 5. Настольный теннис			34/28	
		Практические занятия	8	
	1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	4	
	2	Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.	4	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Знание основных правил в настольном теннисе	4	
	2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	4	
Тема 5.2. Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».				2-3
		Практические занятия	8	
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	4	
	2	Закрепление техники выполнение подач.	4	
		Самостоятельная работа	8	
	1	Упражнения для развития ловкости	4	
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	4	
Тема 5.3. Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.				2-3
		Практические занятия	8	
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	4	
		Самостоятельная работа	4	

	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	2	
	2	Учебная игра	2	
Тема 5.4. Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.				2-3
	Практические занятия		10	
	1	Совершенствование изученных комбинаций.	4	
	2	Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.	4	
	3	Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Совершенствование основных технических элементов.	4	
	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			18/16	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса				2-3
	Практические занятия		6	
	1	Т/Б в тренажерном зале	2	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	Самостоятельная работа		8	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	4	
	2	Техника самомассажа	4	
Тема 6.2. Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.				2-3
	Практические занятия		6	
	1	Совершенствование изученных упражнений.	4	
	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
	2	Знание и место расположения мышц нижних конечностей	2	
Тема 6.3. Упражнения				2-3

для развития мышц спины, упражнения на расслабление.	Практические занятия		6	
	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	2	
	2	Приемы доврачебной помощи	2	
Раздел 7. Оценка уровня физического развития			20/8	
Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.				2-3
	Практическое занятие		2	
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.				2-3
	Практическое занятие		2	
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.				2-3
	Практическое занятие		2	
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	
	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу.				2-3
	Практическое занятие		12	
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
	3	Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	
	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	
	6	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	

	Самостоятельная работа		2	
	1	Комплекс упражнений	2	
	Дифференцированный зачет		2	
	Лекции		48	
Итого практические/самостоятельные			178	
Итого			339	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.).

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования [СПО] / А. А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – Москва : Академия, 2017. – 314 с. – (Профессиональное образование). – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 11.07.2022). – Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие [для СПО] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2018. – 336 с. – Текст (визуальный) : непосредственный.

2. 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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 11.07.2022). – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности
знать:	
о физической культуре и спорте как социальных явлениях, как явлениях культуры	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
роли физической культуры в общекультурном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний
о роли физической культуры в профессиональном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
о роли физической культуры в социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний