

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ ИМЕНИ МИХАИЛА МАТУСОВСКОГО»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Рассмотрено и согласовано предметно-цикловой комиссией социально-экономических и гуманитарных дисциплин.

Протокол № 1 от «28» августа 2024г.

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099

Председатель предметно-цикловой комиссии


(подпись) Медяник А.В.

Директор колледжа Академии Матусовского


(подпись) Сенчук А.И.

Составитель: Чумаченко Л.В., преподаватель предметно-цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Луганская государственная академия культуры и искусств имени Михаила Матусовского».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности среднего профессионального образования 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 декабря 2022 г. № 1099).

Общеобразовательный учебный предмет ОГСЭ. 05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

Цели предмета: содействие формированию гармонично развитой личности, способствование сохранению и укреплению здоровья, дальнейшее развитие и совершенствование физических качеств.

Задачи предмета:

В результате освоения учебного предмета обучающихся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- правила судейства соревнований по одному из программных видов спорта;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- теоретические вопросы, которые касаются изученных тем.

Уметь:

- составить и выполнить комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнить акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнить комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

1.3. Использование часов вариативной части в ОПОП СПО – ППССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименования темы	Коли- чество часов	Обоснование включения в программу
1.	ПК.		Тема		

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета (курса, дисциплины): (в соответствии с учебным планом специальности).

всего – 213 часа, в том числе:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 142 часа, включая: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 142 часов; самостоятельной работы обучающихся – 71 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе общими ОК компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Наименование результата обучения	
Знать: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; - теоретический материал учебных дисциплин государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Уметь: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОД. 01.06 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся			Самостоятельная работа обучающихся	
			Всего часов	В т.ч. практические занятия, часов	В т.ч. курсовая работа (проект)	Всего часов	В т.ч. курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1 Легкая атлетика							
ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 06,ОК 08	Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	15	10	10	-	5	-
	Тема 1.2. Эстафетный бег.	22	16	16	-	6	-
	Тема 1.3. Прыжки в длину с места.	20	14	14	-	6	-
Раздел 2 Баскетбол							
ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 06,ОК 08	Тема 2.1. Передачи мяча в баскетболе.	20	14	14	-	6	-
	Тема 2.2. Броски с различных дистанций в баскетболе.	16	10	10	-	6	-
Раздел 3 Волейбол							
ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 06,ОК 08	Тема 3.1. Передачи мяча в тройках в волейболе.	16	10	10	-	6	-
Раздел 4 Гимнастика							
ОК 02,ОК 03, ОК 04, ОК 06,ОК 08	Тема 4.1. Акробатические упражнения.	16	10	10	-	6	-
	Тема 4.2. Упражнения на бревне.	20	14	14	-	6	-
	Тема 4.3. Аэробика.	20	14	14	-	6	-

1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 5 Кроссовая подготовка							
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08	Тема 5.1. Техника бега на короткие дистанции.	16	10	10	-	6	-
	Тема 5.2. Техника бега по виражу.	16	10	10	-	6	-
	Тема 5.3. Бег на средние и длинные дистанции.	16	10	0	-	6	-
Промежуточная аттестация: зачет							
Всего часов:		213	142			71	

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Возвратно-переменный бег, легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции (60 метров). Бег на короткие дистанции (100 метров), эстафетный бег. Кросс до 800 метров. Кросс 2000, 3000 метров. Упражнения для развития прыгучести.	57
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Бег на 60, 100 метров.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Краткий конспект.	5
Тема 1.2 Эстафетный бег.	Кросс до 800метров. Кросс 2000, 3000 метров.	16
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материала по обучению приемам массажа.	6
Тема 1.3. Прыжки в длину с места	Упражнения для развития прыгучести.	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материала по обучению приемам самомассажа.	6
Раздел 2. Баскетбол	Содержание учебного материала Ведение мяча, передачи на месте и в движении. Тактические действия игрока. Штрафной бросок. Двойной шаг.	36
Тема 2.1. Передачи мяча.	Ведение мяча, передачи на месте и в движении.	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Обучение тактическим действиям игрока.	6
Тема 2.2. Броски с различных дистанций.	Штрафной бросок. Двойной шаг.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Конспект.	6

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов
1	2	3
Раздел 3 Волейбол	Содержание учебного материала Стойка игрока и передвижения. Передачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе. Нижняя подача мяча, игровые ситуации. Упражнения для развития прыжковой и силовой выносливости. Действия игроков в защите. Тактические действия игроков в волейболе.	16
Тема 3.1. Передачи мяча в тройках в волейболе.	Практическое занятие: Верхняя и нижняя передачи мяча в волейболе в зону.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферативное сообщение.	6
Раздел 4 Гимнастика	Содержание учебного материала Кувырки, стойки, акробатические элементы. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения к опорному прыжку. Прыжок с места, с разбега. Ритмическая гимнастика с предметом и без, танцевальная аэробика, степ-аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	56
Тема 4.1 Акробатические упражнения.	Практическое занятие: Акробатические элементы.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферативное сообщение по аэробике.	6
Тема 4.2 Упражнения на бревне.	Практическое занятие: Упражнения на гимнастическом бревне.	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферативное сообщение.	6
Тема 4.3 Аэробика.	Практическое занятие: Аэробика. Упражнения со скакалкой, обручем.	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление психорегулирующей тренировки после концертной деятельности.	6
Раздел 5. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров). Челночный бег 3х10 метров. Эстафетный бег. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.	48

Тема 5.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции (30,60,100 метров).	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега.	6
Тема 5.2. Эстафетный бег.	Практическое занятие: Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов психорегулирующей тренировки перед концертной деятельностью.	6
Тема 5.3 Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие: Бег на дистанцию 2000, 3000 м.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов упражнений для коррекции зрения.	6
Промежуточная аттестация: зачет ,зачет с оценкой.		
Всего:		213

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.). Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола

Открытый стадион широкого профиля: турник уличный, полоса препятствий, мячи.

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины «Физическая культура» может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины. Преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки. Студенты, освобожденные от практических занятий, готовят рефераты по пройденным темам (включая темы самостоятельной работы) и отвечают устно на вопросы по теме реферата или самостоятельной работы.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке согласно Федерального образовательного стандарта среднего профессионального образования Российской Федерации по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

текущий контроль: опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования;

промежуточный контроль: зачет с оценкой.

4.3. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ОПОП СПО по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Доля преподавателей, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 95 процентов в общем числе преподавателей, обеспечивающих образовательный процесс по данной основной образовательной программе.

Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

До 10 процентов от общего числа преподавателей, имеющих высшее образование, может быть заменено преподавателями, имеющими СПО и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими СПО и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

4.4. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. [Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. :Гардарики, 2003. – 448 с.](#)
2. [Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура : учеб.пособ. / под ред. В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М; Инфра-М, 2006. – 352 с.](#)
3. [Бишаева, А. А. Физическая культура / 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 301 с.](#)
4. [Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.](#)
5. [Коваленко, Т. Г. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб.пособие / Е. Л. Смеловская, Л. В. Агафонова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. – 92 с.](#)
6. [Коваленко, Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : учеб.пособие. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2000. – 124 с.](#)
7. [Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб.пособие / Ю. Л. Кислицин. – М. : Академия, 2000. – 152 с.](#)

Дополнительная литература

1. [Головнева, Г. С. Физическое воспитание и туризм в летних лагерях : практ. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Д. А. Ковалев. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 70 с.](#)
2. Сайганова, Е. Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие / Е. Г. Сайганова, В. А. Дудов. – М. : Издательство Российской академии государственной службы. 2010. – 225 с.
3. [Спортивное ориентирование : учеб.пособие / сост. Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск :УлГТУ, 2009. – 102 с.](#)

Интернет-ресурсы

- 1.[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 2.[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

5. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202308040076?index=1>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД. 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Двигательные тесты по гимнастике, баскетболу и волейболу, легкой атлетике.	Формы: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация, тестирование. Методы: 1.Метод организации учебной деятельности: -словесный (объяснение, беседа, рассказ), - наглядный (показ, наблюдение), - практический; 2.Эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения); 3.Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы).
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка рефератов и реферативных сообщений.	Формы: текущий контроль успеваемости, устный опрос, защита реферата. Методы: Исследовательский метод (овладение методами самостоятельной творческой работы).