

**Департамент культуры Костромской области
ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»**

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Специальность: 51.02.03 «Библиоковедение»
базовая подготовка**

Кострома 2022 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 64
от 01.09.2022 г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Сушко Е.В.
«31 августа 2022г .

ОДОБРЕНО
на заседании
предметной (цикловой)
комиссии
Председатель Альбова Н.В.
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по специальности 51.02.03 Библиотекведение, утвержденного приказом Минобрнауки № 1357 от 27 октября 2014 г.

Разработчик: Маркова Н.Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	64
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	71

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.03 Библиотечное дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является частью подраздела Обязательной части учебных циклов ППССЗ раздела ОГСЭ. 00 Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Цели учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи учебной дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины студент 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.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Практическая подготовка

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины»

1.5.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 198 часов,
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа,
- в том числе:

-групповой 4 часов;

-самостоятельной работы обучающегося 194 часа;

-практической подготовки 19 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

-период изучения — 1 семестр

2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине

Наименование разделов учебной дисциплины, междисциплинарных курсов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объём часов максимально й учебной нагрузки/ из них часы практическо й подготовки	Уровень освоения												
1	2	3	4												
0.00 Общеобразовательный цикл															
ОГСЭ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Н.Ю.		198/19													
Бюджет учебного времени на дисциплину															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Вид учебной нагрузки</th> <th style="text-align: center;">I семестр</th> <th style="text-align: center;">Итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Групповые</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</td> <td style="text-align: center;">194/19</td> <td style="text-align: center;">194/19</td> </tr> <tr> <td>Максимальная учебная нагрузка студентов</td> <td style="text-align: center;">198/19</td> <td style="text-align: center;">198/19</td> </tr> </tbody> </table>				Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого	Групповые	4	4	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	194/19	194/19	Максимальная учебная нагрузка студентов	198/19	198/19
Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого													
Групповые	4	4													
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	194/19	194/19													
Максимальная учебная нагрузка студентов	198/19	198/19													
1 курс, 1 семестр		198/19													
Раздел 1.	Содержание	19	1,2												
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.														
	Самостоятельная работа 1. Один реферат на выбор: 1. Социальные функции физической культуры и спорта 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) 4. Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	19													
Тема 1.1.	Содержание	48	1-2												
Легкая атлетика	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3													

	Самостоятельная работа 1. Реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» 2. Оздоровительная ходьба	45	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	27	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика		
	Самостоятельная работа 1. Один реферат на тему. - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составление комплексов утренней гимнастики 3. производственной гимнастики 4. Разработать личный комплекс упражнений Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой».	27	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	18	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Самостоятельная работа 1. Один реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение.	18	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжный спорт	Содержание	15	1-2
	Техники		
	Самостоятельная работа Написание реферата «История лыжного спорта»	15	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	23	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа 1. Один реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма 2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме 3. Составить план спортивного праздника 4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади	23	
Тема 2.3.	Содержание	29	

Легкая атлетика	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра		
	Самостоятельная работа 1. Написание реферата на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление диаграммы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость	29	
Дифференцированный зачет	Урок контроля	1	
	Самостоятельная работа Подготовка к зачету	15	

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов
1	I	Введение	1. Подготовить реферат на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	Проверка письменных работ.	19/19
		Тема 1.1. Легкая атлетика	1. Подготовить реферат на тему: «Легкая атлетика в Российской Федерации, в системе физической культуры» 2. Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса в дозачетный период)	Проверка письменных работ.	45

	Тема 1.2. Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить реферат на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составить комплекс утренней гимнастики, 3. Составить комплекс производственной гимнастики 4. Разработать личный комплекс упражнений 5. Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой». 	Проверка письменных работ.	27
	Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовить реферат на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение. 	Проверка письменных работ.	18
	Раздел 2.			
	Тема 2.1. Лыжный спорт	Написание реферата «История лыжного спорта»	Проверка письменных работ.	15
	Тема 2.2. Спортивные игры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Один реферат на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма 2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме 3. Составить план спортивного праздника 4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади 	Проверка письменных работ.	23
	Тема 2.3. Легкая атлетика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Написание реферата на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление диаграммы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость 	Проверка письменных работ.	29
		Подготовка к дифференцированному зачету		15
Итого за 1 курс				194/19
Итого по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура				194/19

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура».

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
О. 00.	Общеобразовательный цикл	
ОГСЭ.04	Физическая культура	<p>Для студентов:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2010.3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2012.4. Решетникова Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений сред. проф. Образования. – М., 2010. <p>Для преподавателей:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва :

		<p>Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684.</p> <p>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов:</p> <p>www.ministm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).</p> <p>www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).</p> <p>www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)</p> <p>www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))</p>
--	--	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
Знания:		
социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, текущий контроль
физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	Контроль самостоятельной работы
основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №1
профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	Контроль самостоятельной работы
Умения:		
освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	Контроль самостоятельной работы
освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	Контроль самостоятельной работы
развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	Контроль самостоятельной работы
развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	Контроль самостоятельной

		работы
развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Контроль самостоятельной работы
освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»); техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	Контроль самостоятельной работы
освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападении и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	Контроль самостоятельной работы

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата	Основные	Формы и методы
-----	-------------------------	----------	----------------

	обучения	показатели оценки результата	контроля и оценки
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Эффективная организация самостоятельной работы	Контроль самостоятельной работы.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Демонстрация принятия решений в нестандартных ситуациях.	Контроль самостоятельной работы. Экспертная оценка.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации; передача информации в связных, логичных, аргументированных высказываниях; способность к выделению главного и систематизация информации;	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Вырабатывать умение работать в коллективе.	Предъявление результатов работы на занятиях.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины, применение имеющихся знаний и опыта для решения новых задач.	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.