



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

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

рабочая программа учебной дисциплины

ОУП.11 Физическая культура

51.02.02 Социально-культурная деятельность (по виду «Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений»).

Заочная форма обучения

Сыктывкар

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность и примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

В связи с тем, что в число студентов данной специальности не каждый год имеются студенты мужского пола (если есть, то 1-2 человека), то тематическое планирование направлено на совместную работу юношей и девушек.

А так же, в связи с тем, что примерная рабочая программа по физической культуре, разработана для средних регионов России и не берет во внимание климатические условия Республики Коми отдельные виды деятельности в зимний период были заменены и переведены с улицы в спортивный зал. В связи с этим, в данной программе могут быть небольшие расхождения в тематике и количестве часов.

Согласовано с Педагогическим советом ГПОУ РК «Колледж культуры» Протокол № 5 от 22.05.2024 г.

Утверждено Приказом директора ГПОУ РК «Колледж культуры» N93/од от 14.06.2024

СОДЕРЖАНИЕ

	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	5
, ,	СЦИПЛИНЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ПК, ОК		
ОК 08 ПК 2.1.	- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций	 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска
	в профессиональной деятельности;	физического здоровья для специальности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах			
Объем образовательной программы учебной дисциплины	200			
в т.ч. в форме практической подготовки	2			
вт. ч.:				
Теоретической подготовки	1			
Промежуточная аттестация	1			
Самостоятельная работа	196			

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплин

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	ю которых способствует элемент программы	дисциплины в академически х часах	(если предусмот рена)	аудиторнь Всего в академичес ких часах	е занятия В форме практическ ой подготовки
1	2	3	4	5	6	7
	3 семестр Раздел 1. Физическая культура и формирова	20W				
Тема 1.1. Здоровый	Лекция. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние		2		2	2
образ жизни	на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура — ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	ПК 2.1.			2	
Самостоятельная работ		OK 8	20	20		
 Подготовка реферата, разработка презентации и оформление буклета с использованием программы Publisher на тему «Основы здорового образа жизни студента». Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины; 		ПК 2.1	20	20 10		

	а упражнений утренней гимнастики для лиц, имеющих лишний вес;		10	10		
- Составление комплекса упражнений для занятий легкой атлетикой (кроссовая подготовка, спринтерская подготовка)			10	10		
- Изучение основных эле	ементов гимнастики (девушки- бревно; юноши-брусья) с		20	20		
	нием комбинации на снаряде.		4.5	1.5		
-Занятие в тренажерном ягодиц с использованием	зале и/или домашних условиях для мышц брюшного пресса и		15	15		
	м различных снарядов. а по спортивным играм «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон»		15	15		
	матча, учебной игры спортивного соревнования, с точки зрения		15	15		
тренера, участника, судн	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
	Всего за семестр		97	95	2	2
	Раздел 2. Спортивные и физкультурно-массовые		IЯ			1
Тема 2.1.	Лекция: Предпосылки и история возникновения спортивного		1		1	
Всероссийский физкультурно-	комплекса. Основные правила и требования. Подготовка к выполнению и выполнение населением различных возрастных	ПК 2.1				
спортивный комплекс	групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных					
«Готов к труду и	требований.					
обороне».						
Самостоятельная рабо	Т а:	ОК 8				
_	ощего комплекса упражнений для тренировок в домашних	ПК 2.1	15	15		
условиях с использовани	ием подручных средств;					
	а упражнений для лиц с сидячим образом жизни;		8	8		
	а утренней гимнастики для детей дошкольного возраста/для лиц		8	8		
старшего возраста;	ементов гимнастики (строевая подготовка, акробатика, фитнесс) с		20	20		
последующим составлен	` -		20	20		
_	презентации на тему «Выдающиеся достижения отечественных		10	10		
спортсменов на Олимпи						
	Организация и планирование самостоятельных занятий по		20	20		
развитию физических качеств» и оформление буклета с использованием программы						
Publicher.	A DOUG WATER HUDDOTON NOW ESSOCIOUS HER HOLLDONG WATER WATER		10	10		
массы.	м зале и/или плавательном бассейне для поддержания мышечной		10	10		
macobi.						

- Ведение дневника самоконтроля: индивидуальных показателей здоровья, умственной и	10	10		
физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;				
зачет	1		1	
Всего за семестр	103	101	2	
ВСЕГО	200	196	4	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал;

оборудованные раздевалки;

спортивное оборудование: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь/козел), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные; ракетки для бадминтона с воланами.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Обязательные печатные издания

- 1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. Москва: Издательский центр «Академия», 2018. 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3
- 2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Текст]: рекомендовано ФГАУ «ФИРО» : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО. М. : Кнорус., 2013

3.2.2. Электронные издания.

- 1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 424 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02612-2. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].
- 2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 599 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-13554-1. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].

3.2.3. Дополнительные источники

- 1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. 3-е изд., испр. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 493 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/471143
- 2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 113 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-10349-6. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. URL: https://urait.ru/bcode/475602

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний,	Характеристики	Экспертное
осваиваемых в рамках	демонстрируемых знаний,	наблюдение за
дисциплины:	которые могут быть проверены:	деятельностью
роль физической культуры в	обучающийся понимает <i>роль</i>	обучающихся на
общекультурном,	физической культуры в	практических
профессиональном и	общекультурном,	занятиях
социальном развитии	профессиональном и социальном	
человека;	развитии человека;	
основы здорового образа	- ведёт здоровый образ жизни;	
жизни;	- понимает условия	
условия профессиональной	деятельности и знает зоны	
деятельности и зоны риска	риска физического здоровья для	
физического здоровья для	данной специальности;	
данной специальности;		
Перечень умений,	Характеристики	Оценка результатов
осваиваемых в рамках	демонстрируемых умений:	выполнения
дисциплины:	- обучающийся использует	практической
- использовать физкультурно-	физкультурно-оздоровительную	работы
оздоровительную	деятельность для укрепления	Экспертное
деятельность для укрепления	здоровья, достижения	наблюдение за
здоровья, достижения	жизненных и профессиональных	ходом выполнения
жизненных и	целей;	практической
профессиональных целей;	- применяет рациональные	работы
- применять рациональные	приемы двигательных функций в	
приемы двигательных функций	профессиональной деятельности;	
в профессиональной		
деятельности;		