

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 03.08.2017 12:36

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e717b3a7

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

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФСКДТ

_____ К.М.Мартirosян

«28» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05. Физическая культура

Специальность: 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение,

вид – сольное народное пение, хоровое народное пение

Квалификации выпускника: артист-вокалист, преподаватель,
руководитель народного коллектива

Профиль подготовки – гуманитарный

Форма обучения - очная

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся на очной форм обучения по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение в 5-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 года, приказ № 1388.

Рецензенты:

Ст. преподаватель каф. ФВ и БЖ КГИК

М.В. Аришина

Преподаватель физической культуры
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
)

А. Р. Лавриков

Составитель:

Преподаватель Зайцев В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2017 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1388, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34959, укрупнённая группа 53.00.00 Музыкальное искусство.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся 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. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 276 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 138 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 138 часа.

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)	276
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
В том числе:	
лекции	6
практические занятия	132
Самостоятельная работа обучающегося (всего) выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов; составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями; изучение правил спортивных игр.	138
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			
Введение	<p>Содержание учебного материала Требования учебной программы для студентов 3-4 курсов. Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	1
	<p>Самостоятельная работа выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия; - предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции</p>	1	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой: Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала; - взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни; - современное состояние здоровья молодежи; - личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; - двигательная активность.</p>	1	1

1	2	3	4
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: - коррекция фигуры; - основные признаки утомления; - факторы регуляции нагрузки. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	1	1
<p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Выполнение домашнего задания по теме, написание рефератов, докладов по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста». Тематика внеаудиторной самостоятельной работы. - личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду; - оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; - профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	1	1

1	2	3	4
Раздел 2. Учебно- методическая часть			
Тема 2.1. Учебно – методическая.	<p>Практическая часть: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессиональн о значимых качеств и свойств личности.</p>	18	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.</p>	14	
Раздел 3. Учебно – тренировочный раздел			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	<p>Практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 × 100 м, 4 × 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	20	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	18	

	Индивидуальные задания. Элементы судейства. Изучать правила соревнований по легкой атлетике.		
Тема 3.2. Спортивная гимнастика.	Практические занятия: Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комбинации на спортивных снарядах.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Индивидуальные задания. Подготовка сообщений, докладов, рефератов по теме. Изучать правила техники безопасности. Элементы судейства.	18	
Тема 3.3. Элементы атлетической гимнастики.	Практические занятия: Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных заданий. Изучать правила техники безопасности. Разработка комплексов упражнений. Участие в соревнованиях. Индивидуальные задания.	16	
1	2	3	4
Тема 3.4. Волейбол.	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Элементы судейства по волейболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	22	

Тема 3.5. Баскетбол.	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	22	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Элементы судейства по баскетболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	22	
Тема 3.6. Футбол.	Практические занятия: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	16	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры. Элементы судейства по футболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	16	
Всего часов	Аудиторные учебные занятия	138	
	Самостоятельная работа	138	

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 развитие 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

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 299 с.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Дополнительные источники:

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В. С. Анищенко ; Анищенко В.С. - Москва: Изд-во РУДН, 1999. - 165 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский; В.И.Дубровский. - Москва: Владос, 1999. - 480 с.

3. Чуйко, Ю.И. Реферат по физической культуре: учеб.-метод. пособие для студ. КГУКИ / Ю. И. Чуйко ; Ю.И. Чуйко, В.Г. Выскубов. - Краснодар, 2007. - 26 с. - 30.00.

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 роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения
основы здорового образа жизни	выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний