

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мартиросян Карен Минасович  
Должность: декан  
Дата подписания: 01.07.2017 14:07:17  
Уникальный программный ключ:  
d5c080fa672587611fdd5dbbe8c9a1c9bd1c861f

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. Мартиросян.  
«28» августа 2017 г. пр. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05.Физическая культура**

Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество

Профиль подготовки – гуманитарный

Квалификации выпускника: руководитель любительского творческого  
коллектива, преподаватель

Форма обучения - очная

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся очной формы обучения по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1382, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г., приказ N 34947.

**Рецензенты:**

Старший преподаватель ФВ и БЖ КГИК

Аришина М.В.

Высшая категория КТК, зам.директора по ФВ

Шиянов

**Составители:** преподаватель КГИК

В.В. Зайцев

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

© В.В. Зайцев, 2017

© ФГБОУ ВО «КГИК», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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.....	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 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 профессии 51.02.01 Народное художественное творчество, приказ Министерства образования и науки Российской от 27 октября 2014 г. № 1382, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34947, укрупнённая группа 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты.

**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.

Учебная дисциплина направлена на формирование следующих общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять 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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**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 - 303 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 202 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 101 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	303
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В том числе:	
лекции	101
практические занятия	101
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	101
Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «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
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
Введение	<p><b>Содержание учебного материала</b>            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><b>Самостоятельная работа</b> 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>	4	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой:</b>            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><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой:</b>  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><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся с учебной и справочной литературой:</b>  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
<b>Раздел 2. Учебно- методическая часть</b>			
Тема 2.1. Учебно – методическая.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных изменений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p>	1	
	<p><b>Практическая часть:</b> 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 профессиограммы специалиста. Профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	18	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Учебно – тренировочный раздел</b>			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	<p><b>Практические занятия:</b> 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> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные задания. Элементы судейства. Изучать правила соревнований по легкой атлетике.</p>	22	2
Тема 3.2. Спортивная гимнастика.	<p><b>Практические занятия:</b> 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные задания. Подготовка сообщений, докладов, рефератов по теме. Изучать правила техники безопасности. Элементы судейства. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>	16	2
Тема 3.3. Элементы атлетической гимнастики.	<p><b>Практические занятия:</b> 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.</p>	14	2

1	2	3	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение индивидуальных заданий. Изучать правила техники безопасности. Разработка комплексов упражнений. Участие в соревнованиях. Индивидуальные задания.	20	
Тема 3.4. Волейбол.	<b>Практические занятия:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением 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.	26	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства по волейболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	20	
Тема 3.5. Баскетбол.	<b>Практические занятия:</b> 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.	26	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства по баскетболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	20	
Тема 3.6. Футбол.	<b>Практические занятия:</b> 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.	20	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства по футболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	20	
<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные учебные занятия</b>	142	
	<b>Самостоятельная работа</b>	142	

### **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. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев ; Ю.И. Евсеев; [гриф МО]. - Изд. 5-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. - 380 с.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учеб. пособие для студентов / Н. В. Решетников ; Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: "Академия"; Мастерство, 2000. - 152 с.

4. Физическая культура студента: учебник для вузов / под ред. В.И.Ильинича; [гриф МО]. - Москва: Гардарики, 2007. - 448 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
<b>уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности
<b>знать:</b>	
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