

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 23.08.2020 10:01:52

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb98864e712b3a7

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой туризма и ФК

\_\_\_\_\_ А.Г. Абазян

26 августа 2020 г. Пр. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

Специальность – 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Отрасль – в культуре и искусстве

Квалификации выпускника – дизайнер, преподаватель

Профиль - гуманитарный

Форма обучения – очная

**Краснодар, 2020**

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 54.02.01 Дизайн (по отраслям), отрасль – в культуре и искусстве в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 года, приказ № 1391.

**Рецензенты:**

к.п.н., доцент, зав. кафедрой туризма и физической культуры Краснодарского государственного института культуры

А.Г. Абазян

к.п.н., доцент кафедры физвоспитания Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина

Харьковская А.Г.

**Разработчик:** преподаватель отделения СПО Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры туризма и физической культуры « 26 » августа 2020 г., протокол №1.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
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.....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	18
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	18
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **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 54.02.01 Дизайн (по отраслям), отрасль – в культуре и искусстве, укрупнённая группа 54.00.00 Изобразительное искусство.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 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:**

#### **Цели:**

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

#### **Задачи:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

В результате изучения профильных учебных дисциплин 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:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 352 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 202 час.,

Самостоятельная работа – 150 час.

Дисциплина реализуется в III-VIII семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет (III-VII семестр), дифференцированный зачет (VIII семестр).

**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)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В том числе:	
лекции	10
практические занятия	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов	150
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 и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
	<b>Теория и практика физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2-3
	1   Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека.		
	2   Роль физической культуры в профессиональном развитии человека.		
	3   Основы здорового образа жизни.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>	
1   Тематика рефератов: – Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. – Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>54/40</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	1   Овладение техники бега на короткие дистанции 100м	4	
	2   Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4	
	3   Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	
	1   Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке	4	
	2   Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
3   Реферат «Развитие легкой атлетики в России».	2		
<b>Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места</b>			2-3
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
1   Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши	4		

	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	4	
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	4	Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции	2	
	2	Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий	2	
	3	Подводящие упражнения для прыжка в длину с места	2	
	4	Рассмотрение обязанностей каждого судьи	2	
<b>Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.</b>				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши	4	
	2	Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине	4	
	3	Судейская практика	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Методика дыхания при беге на длинные дистанции	2	
2	Ведение дневника самоконтроля	2		
3	Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани»	2		
<b>Тема 2.4. Бег на выносливость</b>				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Бег на выносливость 15-25мин.	4	
	2	Челночный бег 10х10	4	
	3	Метод круговой тренировки	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Методы массажа и самомассажа	2	
2	Составление комплексов общеразвивающих упражнений	2		
3	Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани»	2		
<b>Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	4	
	2	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	3	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>		



	1	Составление комплексов упражнений.	2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения.	2	
	3	Составление комплексов утренней гимнастики.	2	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1.Техника выполнения ведения мяча.</b>			<b>34/32</b>	2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Овладение техникой перемещения	2	
	2	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	4	
	3	Упражнение на развитие мышц ног	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Т/Б на занятиях в спортивном зале	2	
2	Составление индивидуальных комплексов упражнений	4		
<b>Тема 3.2.Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении.</b>				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	4	
	2	Передача двумя руками от груди на месте и в движении.	4	
	3	Элементы тактики в баскетболе	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	4	
2	Упражнения для развития мышц рук	4		
3	Реферат: «Правила баскетбола»	2		
<b>Тема 3.3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	4	
	2	Перемещение в защитной стойке баскетболиста.	2	
	3	Правила игры в баскетбол.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование технических элементов	4	
2	Изучение судейских жестов.	2		

	3	Получение судейской практики	2	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	2-3
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	4	
	2	Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	2	
	3	Судейские действия на практике.	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>32/26</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	<b>Практическое занятие</b>		<b>4</b>	2-3
	1	Владение техникой стоек и перемещений	2	
	2	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Основные правила волейбола	2	
	2	Составление комплексов упражнений	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника верхней подачи и приёма после неё.	<b>Практическое занятие</b>		<b>14</b>	2-3
	1	Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи.	4	
	2	Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	4	
	3	Учебная игра	6	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Изучение судейских жестов	2	
	2	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
	3	Реферат «Развития волейбола в России»	2	
<b>Тема 4.3 .</b> Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	<b>Практическое занятие</b>		<b>8</b>	2-3
	1	Выполнение подводящих упражнений, для совершенствования изученных элементов	4	
	2	Учебная игра, по упрощенным правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>6</b>	
	1	Составление комплексов утренней гимнастики	2	
	2	Применение знаний в судействе на практике	2	

	3	Реферат «Развитие волейбола на Кубани»	2	
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	<b>Практическое занятие</b>		<b>10</b>	2-3
	1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	
	1	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы.	2	
	2	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений.	4	
	3	Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации.	4	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>			<b>34/28</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1	Обучение и закрепление стоек и перемещений.	4	
	2	Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Знание основных правил в настольном теннисе	4	
	2	Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид»	4	
<b>Тема 5.2.</b> Техника выполнения удара «накат» и «подрезка».	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	2-3
	1	Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка».	4	
	2	Закрепление техники выполнение подач.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Упражнения для развития ловкости	4	
	2	Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе.	4	
<b>Тема 5.3.</b> Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения.	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	2-3
	1	Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар».	4	
	2	Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки.	2	

	2	Учебная игра	2	
<b>Тема 5.4.</b> Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе.				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Совершенствование изученных комбинаций.	4	
	2	Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов.	4	
	3	Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование основных технических элементов.	4	
	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	2	
	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств.	2	
<b>Раздел 6. Атлетическая гимнастика</b>			<b>18/14</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Т/Б в тренажерном зале	2	
	2	Техника выполнения упражнений	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>	
	1	Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров	4	
	2	Техника самомассажа	4	
<b>Тема 6.2.</b> Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление.				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Совершенствование изученных упражнений.	4	
	2	Применение упражнений на расслабление.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
	1	Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий.	2	
	2	Знание и место расположения мышц нижних конечностей	2	
<b>Тема 6.3.</b> Упражнения для развития мышц				2-3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	

спины, упражнения на расслабление.	1	Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса.	4	
	2	Составления индивидуальных комплексов упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>2</b>	
	1	Знание и место расположения мышц спины.	1	
	2	Приемы доврачебной помощи	1	
<b>Раздел 7. Оценка уровня физического развития</b>			<b>20/4</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Основы методики оценки и коррекции телосложения.	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	2-3
	1	Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
	1	Комплекс упражнений	1	
<b>Тема 7.2.</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	2-3
	1	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
	1	Комплекс упражнений	1	
<b>Тема 7.3.</b> Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	2-3
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>	
	1	Комплекс упражнений	1	
<b>Тема 7.4.</b> Организация и методика подготовки к туристическому походу.	<b>Практическое занятие</b>		<b>12</b>	2-3
	1	Организация и методика подготовки к туристическому походу.	2	
	2	Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	
	3	Последовательность заполнения рюкзака.	2	
	4	Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности.	2	

	5	Организационное и материально-техническое обеспечение похода.	2	
	6	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	1	Комплекс упражнений	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
			<b>Лекции</b>	<b>10</b>
			<b>Итого практические/самостоятельные</b>	<b>192/150</b>
			<b>Итого</b>	<b>352 (202+150)</b>

### **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 развития 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**

### Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учеб.для студ. учреждений сред.проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.
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.

### Дополнительная литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

## 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