ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»
(БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе
_____ / Л.А. Красноокая /

«30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы СПО

(ППССЗ)

по специальности

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

(углубленной подготовки)

Вологда
2017

Рабочая программа учебной дисциплины *Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего общего образования по специальности (специальностям) (углубленной подготовки):

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский областной колледж искусств»

Разработчики: Колинько С.Н. – Руководитель физического воспитания, преподаватель БПОУ ВО «Вологодский областной колледж искусств»

Одобрено на заседании Предметной (цикловой) комиссии
«Общеобразовательные, общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины»
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.
Председатель Предметной (цикловой) комиссии Зайцева Е.Е.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	5
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	11
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО (углубленной подготовки), входящим в состав укрупненной группы специальностей 51.00.00 Культуроведение и социокультурные проекты 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими государственную аккредитацию и право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл, ОД.01Учебные дисциплины, ОД.01.06 Физическая культура.
Обязательная часть учебных циклов ППССЗ, ОГСЭ. Общий гуманитарный и социально-экономический учебный курс, ОГСЭ.05 Физическая культура.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

ОД.01.06 Физическая культура

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК)

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

ОГСЭ.05 Физическая культура.

В результате освоения дисциплины 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. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (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, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

и дополнительную общую компетенцию: ОК12:

Совершенствовать свое физическое развитие, знать и соблюдать нормы здорового образа жизни, физической культуры человека, свободно и ответственно выбирать образ жизни.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

ОД.01.06 Физическая культура

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72часов;
самостоятельной работы обучающегося 36 часа.

ОГСЭ.05 Физическая культура.

максимальной учебной нагрузки обучающегося 374 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часов;
самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	72
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках,	36

составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	
Итоговая аттестация в форме: **дифференцированного зачета**	

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	374
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	202
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
Виды самостоятельной работы: реферат, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.п.	172
Итоговая аттестация в форме **дифференцированного зачёта**	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры.			**30**	
Тема1.1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	**Содержание учебного материала:**		4	2
	Теоретический материал:			
	1.	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках ФК.		
	2.	Правила гигиены, здоровый образ жизни и поддержание спортивной формы, режим дня, дополнительные занятия ФК и спортом,		
	3.	Лечебная физическая культура. Профилактика заболеваний, массаж и самомассаж.		
	Практические занятия:		18	2
	1.	ЛФК при заболеваниях ОДА,		
	2.	Дыхательные гимнастики, ЛФК при заболеваниях глаз,		
	3.	Суставная гимнастика, упражнения релаксационной гимнастики, основы самомассажа,		
	4.	Упражнения на растяжение.		
	5.	Комплекс утренней гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса утренней гимнастики, умение выполнять самомассаж, комплексы упражнений ЛФК.		20	3
Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание учебного материала:**			
	1.	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Основы здорового образа жизни.	8	1
	2.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурной, профессиональной подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		20	3
	Подготовка реферата «Принципы здорового образа жизни». Ведение индивидуального дневника самоконтроля физического развития.			

Раздел 2. Легкая атлетика.			**68**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции;	**Содержание учебного материала:**			2
	Теоретический материал: Техника безопасности, дисциплины л/а, правила соревнований.		4	
	Практические занятия:			
	1.	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Специально-беговые упражнения. (Челночный бег 3х10м, 3х20 м.; 100 м)	8	
	2.	Развитие скоростных качеств. Техника н/с, в/с;	8	
	3.	Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки, эстафеты 4х100 м, комбинированная эстафета;	8	
	4.	Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; Кроссовая подготовка. Полоса препятствий; Развитие общей и специальной выносливости (специальные упражнения, фартлек, интервальный бег).	8	
	5.	Упражнения ОФП, СФП для легкой атлетики.	8	
	6.	Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: (занятия в кружках и секциях). Тренировки в оздоровительном беге, кроссовый бег на развитие общей выносливости, развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.		20	3
Тема 2.2 Прыжки и прыжковые упражнения	**Содержание учебного материала:**			
	Практические занятия:		8	2
	1.	Прыжковые упражнения (прыжки в длину с разбега, прыжковые упражнения с места – одинарный, тройной);		
	2.	Координационные прыжки и упражнения; силовые прыжки; СПУ;		
	3.	Упражнения ОФП.		
Тема 2.3 Длинные метания	**Содержание учебного материала:**			2
	Теоретический материал:			
	1.	Техника безопасности при метании;	4	
	Практические занятия:			
	1.	Метание гранаты, мяча с места на три шаговых шага, с разбега. Метание в цель.		
	2.	Специальные подготовительные упражнения метателя (стартовый разбег, техника держания снаряда, техника броска);	4	
	3.	Сдача нормативов по метанию: гранаты, мяча .		

	4.	Упражнения ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся: (занятия в кружках и секциях). Упражнение метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц.		10	3
Раздел 3. Спортивные игры.			**76**	
Тема 3.1. Волейбол	**Содержание учебного материала:**		4	2
	1.	**Теоретический материал**:		
	2.	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, судейство, судейская жестикуляция.		
	Практические занятия:		8 8 8 8 6	2
	1.	Техника передачи мяча в волейболе, верхняя, нижняя, прием мяча		
	2.	Техника передачи мяча на месте, в движении.		
		Подача мяча – нижняя прямая, боковая, верхняя прямая.		
	3.	Учебные игры 6х6, подвижные игры		
	4.	ОФП, СФУ волейболиста. Сдача нормативов		
	Самостоятельная работа обучающихся: (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.		30	3
Тема 3.2. Баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс.	**Содержание учебного материала:**		4	2
	Теоретический материал:			
	1.	Техника безопасности, техника и тактика игры, правила игры, действия игроков, командные действия, жестикуляция судьи, организация судейства.		
	Практические занятия:		18	2
	1.	Приемы игры, техника передач, приема, подачи мяча		
	2.	Двигательные умения и навыки в играх, содержание игры.		
	3.	Учебные игры: стритбол, бадминтон 2х2, настольный теннис индивидуальный, в парах, дартс командная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры: баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, Развитие		20	3

	скоростно-силовых качеств; Определение признаков переутомления.		
Тема 3.3. Подвижные игры	**Содержание учебного материала:**	12	
	Практические занятия:		
	1. «Гусь и утка», «Перестрелка», «Белый медведь», «А ну-ка догони!», «Охотник и лисицы», комбинированные эстафеты, как вариативный элемент полосы препятствий.		
	Самостоятельная работа обучающихся: (занятия в кружках и секциях). Изучение правил игры	28	
Раздел 4.Гимнастика.		**68**	
Тема 4.1. Элементы спортивной, художественной гимнастики, ритмическая гимнастика	**Содержание учебного материала:**	4	
	Теоретический материал:		
	1. Техника безопасности, правила страховки, дисциплины на уроках гимнастики, соревнования по гимнастике, виды гимнастики, гигиеническая утренняя гимнастика.		
	Практические занятия:		
	1. Строевые упражнения, команды. Гимнастические упражнения в партере.	10	
	2. Комплекс утренней гимнастики.	10	
	3. Акробатика, её элементы, связки, комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, гимнастический мост, шпагат, полушпагат, упражнения в партере, упражнения на равновесие, статические удержания, упражнения на гибкость и растяжение и т.д.)	10	
	4. Ритмическая гимнастика, выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.	14	
	Самостоятельная работа обучающихся :(занятия в кружках и секциях). Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимания в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	20	
Тема 4.2 Нетрадиционные виды спорта	**Содержание учебного материала:**	4	
	Теоретический материал:		
	1. Современные виды фитнеса, правила тренировок, мотивация занятий ФК и спортом		
	2. Нетрадиционные виды спорта как составляющая часть ППФП.		
	Практические занятия:	16	
	1. Танцевальная аэробика, стрейчинг, атлетическая гимнастика, каланетика, упражнения йоги (упражнения на гибкость и растяжение в партере), шейпинг, силовая гимнастика, скиппинг, релаксационная гимнастика, упражнения на равновесие;		

	2.	Атлетическая гимнастика; Силовая гимнастика в тренажерном зале : пауэрлифтинг, армрестлинг;		
	3.	Скиппинг – владение скакалкой. Виды скиппинга.		
Раздел 5. Упражнения ППФП			**16**	
Тема 5. Упражнения ППФП	1.	Упражнения ППФП: Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости, выполнение упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметках на правой и левой ногах, специализированные прыжковые упражнения, специализированные беговые упражнения; передача мяча в движении, на месте; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность, броски мяча в цель. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. Упражнения СФП.	16	
		Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спорт/игры, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость)		
	Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Прогулки на воздухе - скандинавская ходьба; занятия в секциях и кружках; упражнения на развитие общей выносливости длительные прогулки, включая лыжные; упражнения ОФП; занятия зимними видами спорта: фигурное катание, лыжные прогулка, катание на ватрушках.	40	
Дифференцированный зачет			**16**	
		Всего:	**274+208**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля или парковая зона отдыха.

Оборудование спортивного зала: скамейки гимнастические, баскетбольные щиты, шведская стенка, волейбольная сетка, тренажеры, гантели, мячи игровые, мячи набивные, скакалки, обручи, теннисный стол, ракетки, гимнастические коврики, маты.

Технические средства обучения: магнитофон.

Средства обучения: Атлетические тренажеры, гимнастические коврики, гимнастические снаряды, спортивные мячи, шведская стенка, спортивные снаряды и спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники.

1. В.И. Лях "Физическая культура": 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Издательский центр "Просвещение, 2016г.

Дополнительные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр.,и доп. – М.: Академия, 2011г. – 304 с.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.
4. "В тренажерном зале", "Секреты гибкости" /перевод с англ. В. Орехова. – М.: Издательский центр "ТЕРРА",1999г.
5. Дубровский В.И."Лечебная Физическая Культура". – М.: Издательский центр "Владос", 2000г.
6. Лившиц В., Галицкий А. "Бадминтон". – М.: Издательство "ФК и спорта". –1984г.
7. Петров П.К. "Методика преподавания гимнастики в школе". – М.: Издательский центр "Владос", 2000г.

8. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2004;
9. Учебно-методические пособия для учителей ФК и спорта.
10. "Легкая атлетика и методика преподавания"
11. "Спортивные игры и подвижные игры, методика преподавания"
12. "Аэробика, методика преподавания"
13. "Музыкально-ритмическая подготовка"
14. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников. – 2009 г.
15. "Физическая культура": учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.А. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр "Академия", 2009 г.
16. Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель, Б.В. Семреев. – М.: Издательство " Просвещение", 1998г.

1. Интернет-ресурсы.
2. http:// *www.edu.ru- Библиотека* портала
3. http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»
4. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОД.01.06 Физическая культура **уметь:** - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию	практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия. Составление реферата на тему : "Принципы здорового образа жизни" Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и

физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; **знать:** - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. ОГСЭ.05 Физическая культура **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.	спортивных секциях) Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Реферат практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа (занятия в кружках и спортивных секциях) практические занятия. Реферат Зачет: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.