

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
№ 101/1 от «18» мая 2022 г.

Рабочая программа
дисциплины

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего
профессионального образования

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. № 997

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	7
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. Паспорт рабочей программы дисциплины

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по направлению подготовки 53.00.00 Музыкальное искусство.

Рабочая программа дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результаты изучения дисциплины должны способствовать формированию у обучающихся **общих компетенций**:

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.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности..

личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности (при наличии)	

Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 13
---	-------

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 213 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа;
самостоятельной работы обучающегося 71 час.

2. Структура и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	213
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	71
в том числе:	
Реферат, проект, выполнение упражнений	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры		4	
Раздел 2. Теоретические сведения		16	
Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	Содержание учебного материала:	6	
	1 Способы определения уровня здоровья и физического развития.		
	2 Организация самостоятельных занятий по физической культуре.		3
	Практические занятия:	18	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.		
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики			
Контрольные работы:	1		
Самостоятельная работа обучающихся:	6		
Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)			
Раздел 3. Легкая атлетика		50	
Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	40	
	1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		3
	2 Прыжки в длину с места, с разбега		3
	Практические занятия:	30	
	Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование Обучение технике кроссового бега бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400		

	бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)		
	Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	30	
Тема 3.2 Метания.	Содержание учебного материала	22	
	1 Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.		2
	Практические занятия:	28	
	Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	12	
	<ul style="list-style-type: none"> Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов 		
Раздел 4. Спортивные игры.		50	
Тема 4.1 Элементы настольного тенниса.	Содержание учебного материала	22	
	1 Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра		3
	Практические занятия:	12	
	Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки		
	Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.		
	Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.		
	Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий.		

	Выполнение двусторонней игры		
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся :	12	
	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис 		
Тема 4.2 Элементы баскетбола, волейбола.	Содержание учебного материала	18	
	1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра		3
	2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.		3
	Практические занятия:	6	
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу		
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху		
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"		
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.		
	Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении		
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
	Игра по правилам		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающихся:	8		
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол • Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол 			
Раздел 5. Лыжные гонки.		24	
Тема 5.1 Лыжный ход.	Содержание учебного материала	8	
	1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног		3
	2 Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.		
	Практические занятия:	6	
	Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
Отработка навыков лыжных ходов			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Отработка навыков лыжных ходов 	8		
Тема 5.2 Элементы горнолыжной техники.	Содержание учебного материала	22		
	1 Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.		3	
	2 Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.		3	
	Практические занятия:	12		
	Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.			
Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"				
Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода				
Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).				
Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.		12		
Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения		32		
Тема 5.1. Развитие силовых способностей.	Содержание учебного материала	32	<i>Не предусмотрено</i>	
	1 Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.			
	2 Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах			
	3 Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку			
	Практические занятия:			
	Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)			
	Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.			
	Упражнения на тренажерах			
Самостоятельная работа обучающихся:		20		

	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий 		
Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.	Содержание учебного материала		
	1 Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.	10	
	Практические занятия:		
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
Самостоятельная работа обучающихся:		8	
<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, • освоение физических упражнений различной направленности; • занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов 			
Всего:		213	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия библиотеки, читального зала с выходом в Интернет.

3.1. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура. - М.: «Академия», 2021

Дополнительные источники:

1 Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022

Интернет-ресурсы

1. 1 сентября [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eng.1september.ru/>

Физическое воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru/>

4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов и т.д.

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; знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в форме зачетов, тестирования, практических заданий.

4.2 Формирование профессиональных и общих компетенций

Овладение общими и профессиональными компетенциями является долговременным и сложным процессом и обеспечивается в той или иной мере всеми элементами основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена. Завершающее оценивание освоения обучающимися общих и профессиональных компетенций осуществляется в ходе экзаменов квалификационных и государственной итоговой аттестации.

Оценка формирования личностных результатов предусматривает процедуры оценивания в соответствии с Разделом 3. «Оценка освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы в части достижения личностных результатов» рабочей программы воспитания по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.