

**Министерство культуры Новосибирской области  
Барабинский филиал  
государственного автономного профессионального  
образовательного учреждения Новосибирской области  
«Новосибирский областной колледж культуры и искусств»**

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура  
по специальности  
54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы**

Углубленная подготовка

Барабинск 2023

Рассмотрено на заседании  
предметно-  
цикловой комиссии  
гуманитарных и  
социально-  
экономических  
дисциплин  
  
протокол № 6 от 14.06.2023 г.

Рабочая программа по дисциплине  
разработана на основе Федерального  
Государственного образовательного  
стандарта по специальности 54.02.02  
Декоративно-прикладное искусство и  
народные промыслы (по видам),  
утвержденного приказом  
Министерства образования и науки  
Российской Федерации от 27 октября  
2014 г. N 1389  
(ред. от 13.07.2021)

СОГЛАСОВАНО:  
Заведующий  
учебной частью  
Смык Т.В.  
«14»июня2023г.

**Разработчик:** Трофименко Л.В. преподаватель Барабинского филиала  
ГАПОУ НСО «НОККиИ»

**Рецензенты:** Галай И.А., преподаватель кафедры педагогики  
Куйбышевского филиала Новосибирского государственного педагогического  
университета, доцент

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) укрупненной группы специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств по направлению культура и искусство.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована в рамках реализации специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), а также в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программе:

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.04).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам) ОГСЭ.05

Физическая культура участвует в формировании следующих общих компетенций (ОК):

ОК 2. Выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов,  
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часа;

самостоятельной работы обучающегося 104 часа.

вариативный цикл ( ритмика) 36 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>104</b>

в том числе:	
лабораторные работы( <i>не предусмотрены</i> )	-
практические занятия	<b>102</b>
контрольные работы	<b>2</b>
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрена</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>104</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) ( <i>не предусмотрена</i> )	-
Вариативный цикл (ритмика)	<b>36</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>12</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
Итоговая аттестация в форме <i>зачета</i> .	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 5 «Физическая культура»

по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	<b>Содержание учебного материала</b>	13	1
	Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура в духовном воспитании молодежи. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.	12	
	<b>Лабораторные работы</b> ( <i>не предусмотрены</i> )	-	
	<b>Контрольные работы №1</b> по теме «Физическая культура личности»	1	
	<b>Практические занятия</b> ( <i>не предусмотрены</i> )	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа со словарями по терминам «физическая культура», «физическая культура личности», «материальные ценности физической культуры», «духовные ценности физической культуры». Подготовка сообщений по теме «Правовые основы физической культуры и спорта», «Физические упражнения как основное средство физической культуры». Составление плана-конспекта по темам «Физическая культура личности», «Роль спортивно-массовых соревнований в социальном развитии человека»	52	
<b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	91	1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические	20	

	средства оздоровления и управления работоспособностью. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)	-	
	<b>Контрольные работы № 2 по теме.</b> «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	1	
	<b>Практические занятия</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	70	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Просмотр видеозаписей по темам «Правильное питание», «Курение», «Алкоголизм», «Наркомания». Составление плана-конспекта по темам «Принцип целостности организма, его единства с окружающей средой», «Внешняя среда, ее природные и социальные факторы». Оформление презентации по теме «Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни», «Вредные привычки, их профилактика средствами физической культуры». Работа со словарями по терминам «правильное питание», «здоровье», «здоровый образ жизни».	52	
<b>Вариативный цикл (ритмика)</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.</b> О роли физической культуры в жизни человека и общества.	<b>Содержание учебного материала</b> Роль и значение гимнастики в профессионально-прикладной физической подготовке. Техника безопасности по гимнастике. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты и ловкости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Практические занятия</b> Использовать физкультурно-спортивную деятельность для совершенствования своего здоровья.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс гимнастических упражнений для исправления дефектов осанки и телосложения. Самостоятельная работа над силой и выносливостью.	<b>6</b>	

	Подобрать музыку к различным видам ходьбы и бега.		
<b>Тема 1.</b> Об основах здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Накопление представлений о ритме, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности. Совершенствование техники исполнения различных видов ходьбы и бега. Методика их разучивания с детьми.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)		
	<b>Практические занятия</b> Танцевальный шаг назад, шаг на полупальцах назад, шаг с высоким подниманием колен вперед на полупальцах; спортивная ходьба, делая маховые движения руками; бег, вынося прямые ноги вперед и назад.	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить упражнение на умение выделять начало и конец музыкальной фразы. Подобрать детские песни разных музыкальных характеров для исполнения в движении их ритмических рисунков.	<b>6</b>	
<b>Форма итогового контроля: зачёт</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>244</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предполагает наличия учебного кабинета для проведения групповых занятий (спортивный зал), библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

**Оборудование учебного кабинета:** рабочие места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска; УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы, ЭОР и т.п.), спортивный инвентарь.

**Технические средства обучения:** компьютер, проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

*Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы*

##### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, В.В. Малков.- 3-е перераб. и доп.- Москва : КНОРУС, 2022.- 380 с

##### **Дополнительная литература**

1. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 137 с.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования /

Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. - 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2020. - 149 с.

3. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп.- Москва : Юрайт, 2020. - 322 с. - (Профессиональное образование

### **Электронный ресурс**

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие среднего профессионального образования / Т. А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
2. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки) : учебное пособие среднего профессионального образования / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. - 2-е изд., стер.- Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. - 81 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
3. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
4. Деркачева, Н. П. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики : учебное пособие : [16+] / Н. П. Деркачева, С. В. Недомолкина ; науч. ред. В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный

- университет инженерных технологий, 2021. – 53 с. : ил. – Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
5. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун и др. ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. – 216 с. : ил. — Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**
6. Цуцаева, М. В. Валеологические аспекты преподавания физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие : [16+] / М. В. Цуцаева, Т. Н. Власова, Л. И. Зуб ; Волгоградский государственный аграрный университет. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. – 120 с. : ил.- Текст : электронный.- **Доступ из ЭБС Университетская библиотека онлайн.**

#### **Наглядный материал**

1. Нормативы по прикладной физической подготовке : учебное пособие : [плакат].- Москва : ООО Армпресс, [?].- Цв. офсет ; 42 х 60 см. Изображение (неподвижное ; двухмерное) :

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценивания самостоятельной работы, а также на зачете.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка контрольно-оценочных средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	экспертное наблюдение и оценка выполнения заданий на практическом занятии; проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.
<b>Усвоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.
основы здорового образа жизни.	проверка выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, зачет.