**ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства»**

Утверждаю

Директор ГПОУ ТО «Тульский областной

колледж культуры и искусства»

Юдина С.В.

приказ № 82 от 20 мая 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**по специальности** 51.02.03 Библиотековедение

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и примерной программы учебной дисциплины по специальности среднего профессионального образования: 51.02.03 Библиотековедение.

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства»

Разработчик:

Никанорова Ксения Петровна, преподаватель ГПОУ ТО ТОККиИ

Рассмотрена на заседании ПЦК Одобрена Методическим советом

Общеобразовательных дисциплин ТОККиИ

протокол № 9 от 16 апреля 2021 г. протокол № 8 от 13 мая 2021 г.

Председатель Прокофьева О.Н. Председатель Павлова Н.Н.

© *К.П.Никанорова*

*© ГПОУ ТО «Тульский областной колледж культуры и искусства*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 3 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 7 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 8 |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 51.02.03 Библиотековедение**.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использованапо специальности 51.02.03 Библиотековедение. При заочной форме обучения по учебной дисциплине Физическая культура предусматриваются занятия в объёме не менее 2 часов, которые проводятся как установочные.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы:**

Дисциплина относится к учебным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

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.

Библиотекарь должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы 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, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 2 часа;

- самостоятельной работы студента 234 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)** | 236 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 2 |
| в том числе: |  |
| аудиторные занятия | 2 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | 234 |
| в том числе: |  |
| освоение физических упражнений различной направленности |  |
| занятия основными и дополнительными видами спорта (работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП не менее 2 часов в неделю) |  |
| обзор учебно-методической литературы |  |
| домашняя контрольная работа |  |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (2 семестр). | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, самостоятельная работа студентов** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Научно- методические основы формирования физической культуры личности** |  | | **36** |  |
| Тема 1.1 Общекультурное и  социальное значение  физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. |
| Самостоятельная работа студентов:  1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. | | 34 |  |
| **Раздел 2.**  **Учебно- практические основы формирования физической культуры личности** |  | | **198** |  |
| Тема 2.1. Общая физическая  подготовка | Самостоятельная работа студентов:   1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | | 33 |  |
| Тема 2.2. Лёгкая атлетика | Самостоятельная работа студентов:   1. Изучение и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.. | | 33 |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Самостоятельная работа студентов:   1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. | | 33 |
| Тема 2.4. Аэробика | Самостоятельная работа студентов:   1. Изучение основных двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. | | 33 |
| Тема 2.5. Лыжная подготовка | Самостоятельная работа студентов:   1. Катание на лыжах/коньках. | | 33 |
| Тема 2.6. Плавание | Самостоятельная работа студентов:   1. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах. | | 33 |
| **ВСЕГО** | | | **234** |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: учебного класса для групповых теоретических занятий.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места для студентов, рабочее место преподавателя, материалы для мультимедийного оборудования, дидактические материалы.

Технические средства обучения: компьютер с программным обеспечением, мультимедийное оборудование электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2017.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения лекционных и практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *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 и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | *Формы контроля обучения:*  - домашняя контрольная работа;  - зачет. |