

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Юдина Светлана Викторовна
Должность: Директор ГПОУ ТО «Тулский»
Дата подписания: 18.12.2024 10:46:17
Уникальный программный ключ:
33ada74d4273703dc1451b60939819bea1022ad6

ГПОУ ТО «Тулский областной колледж культуры и искусства»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ ТО «Тулский областной
колледж культуры и искусства»
Юдина С.В.
приказ № 19 от 20 августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
по специальности 51.02.03 Библиотековедение

2024 г.

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 Библиотечное дело.

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

Разработчик:

Никанорова Ксения Петровна, преподаватель ГПОУ ТО ТОККиИ

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных и
гуманитарных дисциплин
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.
Председатель Фокин И.В.

Одобрена Методическим советом
ТОККиИ
протокол № 1 от 30.08.2024 г.
Председатель Павлова Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. 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 Библиоковедение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована по специальности 51.02.03 Библиоковедение. При заочной форме обучения по учебной дисциплине Физическая культура предусматриваются занятия в объеме 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.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>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.</p> <p>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, вращивание, 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.</p>	2	2

	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. 	33	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.. 	33	
Тема 2.3. Спортивные игры	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 	33	
Тема 2.4. Аэробика	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение основных двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 	33	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Катание на лыжах/коньках. 	33	
Тема 2.6. Плавание	<p>Самостоятельная работа студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><i>Формы контроля обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - домашняя контрольная работа; - зачет.