ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Буйский областной колледж искусств»

Утверждаю
Директор ОГБОУ СПО БОКИ
_____ П.В. Замарянов
«26» октября 2013 г.
Приказ № 289-ОД

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
(СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)

для специальностей

073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
073502 Хоровое дирижирование
072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

2013 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования
073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 771 от 13 июля 2010 года, зарегистрированным Министерством юстиции России (№ 18361 от 6 сентября 2010 года);

073502 Хоровое дирижирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «28» июня 2010 г. № 729;

072601 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы(по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «13» июля 2010 года № 773).

Организация-разработчик: ГОУ СПО Буйский областной колледж искусств

Организация-разработчик:
ОГБОУ СПО «Буйский областной колледж искусств».

Разработчик:
Дыкина Г.В., преподаватель физической культуры, заведующая отделением, руководитель физкультуры

ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией
отделения общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1 от «26.08» 2013 г.

Председатель _____ Дыкина Г.В.

Согласовано заместитель директора по
учебной работе

_____ Чернигова Н.П.

Рецензенты:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

073502 Хоровое дирижирование

072601 Декоративно- прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.00 Обязательная часть циклов ОПОП
ОГСЭ.05 Общий гуманитарный и социально - экономический цикл

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

В результате освоения учебной программы 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 часов;
самостоятельной работы обучающегося 104 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***208***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***104***
в том числе:	
теоретические занятия	*6*
практические занятия	*98*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	***104***
в том числе:	
составление комплексов упражнений	*8*
самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы)	*10*
реферат	*6*
практическая самостоятельная работа	*80*
Итоговая аттестация в форме недифференцированного зачета в конце 5, 6, 7 семестров	

2.2. 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.	**Основы физической культуры**	**6**	
ОГСЭ.00	**Теория и практика физической культуры**		
Тема 1.1. Основы физической и спортивной подготовки.	**Содержание**	2	
	1. Физическая подготовка как составная часть физического и спортивного совершенствования. 2. Общая и специальная физическая подготовка. 3. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. 4. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. 5. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. 6. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. 7. Основные стороны подготовки спортсмена. 8. Построение спортивной тренировки. Структура и характеристика ее циклов. 9. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		1
Тема 1.2. Спорт в физическом воспитании студентов.	**Содержание**	2	
	1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. 2. Спортивная классификация. 3. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. 4. Международное спортивное движение. 5. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.		1
Тема 1.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	**Содержание**	2	
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 2. Цели и задачи ППФП. 3. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. 4. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. 5. Примерная схема составления профессиограммы для осуществления ППФП по конкретной специальности.		1

	6.	Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных качеств.		
	Самостоятельная работа		6	
	1.	Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).		3
Раздел 2.	**Легкая атлетика**		**12**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Практические занятия**		**4**	2
	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции.	**Практические занятия**		**4**	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	2	
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Практические занятия**		4	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
	2.	Выполнение контрольного норматива: прыжки в длину с места, челночный бег 4х9м	1	
	3.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	1	
	Самостоятельная работа		12	
	1.	Составление комплексов упражнений.	6	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	6	
Раздел 3.		**Дыхательная гимнастика**	**24**	
Тема 3.1. Техника выполнения упражнений и элементов дыхательной гимнастики	**Практические занятия**			
	1	Упражнения для развития объема легких	4	2
	2	Упражнения по специальным методикам	4	2
	3	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой	4	2
	4	Восстановление дыхания после занятия физической культуры	3	2

	5	Бег по пересеченной местности	3	2
	6	Составление комплекса ОРУ.	3	2
	7	Составление комплекса СПУ.	3	2
	Самостоятельная работа		24	
		Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой	6	2
		Бег по пересеченной местности	6	2
		Составление комплекса ОРУ.	6	2
		Составление комплекса СПУ.	6	2
Раздел 4.		**Гимнастика**	**26**	
Тема 4.1. Техника выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики (УГГ) на 32 счета.	**Практические занятия**		**10**	
	1.	Составление комплекса УГГ на 32 счета. Выполнение К.Н.: комплекс упражнений на 32 счета		3
Тема 4.2. Техника выполнения акробатических элементов.	**Практические занятия**		**16**	
	1.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Выполнение К.Н.: кувырки вперед и назад.	3	2
	2.	Совершенствование техники стойки на голове и руках, стойка на лопатках. Выполнение К.Н.: стойка на голове и руках - девушки, стойка на руках - юноши. Выполнение К.Н.: мост из положения стоя – девушки, мост из положения лежа – юноши.	3	
	3.	Обучение технике длинного кувырка вперед.	2	
	4.	Равновесие на одной ноге с различными положениями рук, стойка на голове и руках.	2	
	5.	Выполнение К.Н.: комбинации и 4-5 упражнений выполняемых слитно.	3	
	6.	Выполнение К.Н.: подтягивание, тест на гибкость.	3	
	Самостоятельная работа		**26**	
	1.	Составление комплекса восстановительно- профилактической гимнастики.	4	3
	2.	Совершенствование техники выполнения кувырков и стоек.	6	
	3.	Выполнение комплексов упражнений на гибкость и ловкость.	12	
Раздел 5.		**Настольный теннис**	**24**	
Тема 5.1. Техника выполнения стойки и передвижения в стойке теннисиста	**Практические занятия**		4	
	1.	Совершенствование стойки теннисиста.	2	2
	2.	Перемещения в стойке.	2	
Тема 5.2. Техника выполнения ударов, виды подач	**Практические занятия**		6	
	1.	Овладение техникой удара толчком.	3	2
	2.	Овладение техникой удара накатом слева.	3	
Тема 5.3. Совершенствование техники владения теннисной ракеткой и мячиком.	**Практические занятия**		10	
	1.	Совершенствовать технику игры в настольный теннис.	2	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов: удар толчком, удар накатом слева.	2	

	3.	Выполнение контрольного норматива: учебная игра.	3	
	4.	Совершенствовать технические элементы в игре.	3	
Тема 5.4. Техника и тактика игры - одиночной и парной	**Практические занятия**		4	
	1.	Повторение правил игры в настольный теннис.	1	2
	2.	Умение самостоятельно вести счет игры.	1	
	3.	Применение изученных технико - тактических действий в игре.	1	
	4.	Закрепление практики судейства.	1	
	Самостоятельная работа		24	
	1.	Совершенствование техники игры в настольный теннис, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
Раздел 6.	**Лыжная подготовка**		**12**	
Тема 6.1. Техника бесшажного, попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Практические занятия**		4	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	2	2
		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	1	
Тема 6.2. Техника конькового хода. Техника перехода с хода на ход.	**Практические занятия**		4	
	1.	Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.	2	2
	2.	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	
Тема 6.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Практические занятия**		4	
	1.	Совершенствование техники спуска и подъема. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	2	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	
	Самостоятельная работа		12	
	1.	Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.		3
		Итого	**208**	

2.3. Требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля и выпускной квалификационной работы (программный минимум, зачетно-экзаменационные требования).

При оценке успеваемости следует учитывать степень овладения знаниями, умениями и навыками. Студенты должны знать терминологию, правила игры, судейство, способы выполнения упражнений, способы подстраховки, принимаются во внимание индивидуальные особенности студентов: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции, уровень физического развития, последствие заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений.

Успеваемость студентов по физической культуре оценивается по общепринятой пятибалльной системе. Оценки должны быть объективными и понятными студентам.

Для всех видов физических упражнений, в т.ч. и игр, может быть использован следующий критерий оценок.

Оценка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх студент показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в играх студент показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх студент показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка «1» - упражнение не выполнено; в играх студент показал незнание правил и неумение играть.

Кроме учета успеваемости, в текущий учет входит учет посещаемости. Этот учет ведется преподавателем в журнале.

Оценка успеваемости за семестр не выставляется. На основании данных текущего учета ставится «зачет» или «незачет».

2.4. Методические рекомендации преподавателям

В целях улучшения здоровья студентов, зачисленных врачом в состав специальной группы, учебные занятия физическими упражнениями организуются и проводятся с ними по специальной программе. Занятия планируются в расписании отдельно от основных групп.

Основной формой работы по физическому воспитанию со студентами специальной группы является урок.

На теоретических занятиях должны быть освещены вопросы: влияния физических упражнений на восстановление и укрепление здоровья, развитие компенсаторных функций организма. Практические занятия проводятся с использованием материала для основной группы с учетом особенностей функционального состояния здоровья студентов. Занятия рекомендуется проводить на открытом воздухе. На каждом уроке следует давать индивидуальные упражнения в соответствии с заключением врача. Между упражнениями на уроке значительное место должны занимать паузы для отдыха в виде дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

При проведении занятий со студентами специальной медицинской группы особое значение приобретает принцип постепенности. Учебный материал должен располагаться в строгой последовательности, от простого к сложному. Увеличение и уменьшение

нагрузки для студентов на уроке достигается путем изменения исходных положений, дозировки, усложнения упражнений (более сложная координация, увеличение темпа и амплитуды движений).

При планировании и проведении практических занятий по физическому воспитанию подбираются те упражнения и те виды спорта, которые наилучшим образом способствуют решению задач физического развития учащихся специальной медицинской группы и не противопоказаны занимающимся, то есть исключаются упражнения, требующие больших физических напряжений, продолжительной работы на выносливость, сопровождающиеся натуживанием и длительной задержкой дыхания, вызывающие сильные сотрясения, а также все виды соревнований, в которых победа или высокие результаты достигаются за счет больших и предельных физических напряжений (соревнования в легкой атлетике беге и ходьбе, метаниях и толканиях, прыжках и обрывов, беге на коньках, гонка на лыжах, плавании, акробатики и спортивной гимнастике).

Программный материал для занятий со специальной медицинской группой включен в общую программу физического воспитания студентов. Для учащихся этой группы зачетные нормативы не устанавливаются. Они выполняют контрольные требования, разработанные преподавателем физического воспитания, с учетом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей занимающихся.

2.5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Содержание самостоятельной работы студентов необходимо формулировать через деятельность.

Тематика самостоятельной работы должна отражать вид и содержание деятельности студента, иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику специальности, содержание модуля.

Формулировка самостоятельной работы должна быть понятна студенту.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Информацию о содержании, формах и методах контроля, показателях и критериях оценки самостоятельной работы необходимо представить для студентов в самом начале изучения дисциплины.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень усвоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий;

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура. Учебник для X – XI классов / под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

2. В.И.Лях. Методика физического воспитания учащихся X – XI классов / пособие для учителя, 2005.

3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов. – М.: Дрофа, 2007.

4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2007.

5. Физическая культура. X – XI классы. Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

Дополнительные источники:

1. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.

2. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. I – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г

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**
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	*Составление презентации*
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	*Составление презентаций*
- основы здорового образа жизни.	*Составление презентаций*