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» августа 2013 г.
Приказ № 289 - к/т

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности
073101 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
073502 Хоровое дирижирование

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям:

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;

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

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.

Дирижер хора, преподаватель, должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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***
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. 6. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных качеств.		1

	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**	**24**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	**Практические занятия**		**4**	2
	1.	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега.	2	
	3.	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	**Практические занятия**		**4**	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	2	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	1	
	3.	Закрепление практики судейства.	1	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции, длинные дистанции.	**Практические занятия**		**6**	
	1.	Совершенствование техники бега на средние дистанции, длинные дистанции	3	2
	2.	Воспитание выносливости.	3	
Тема 2.4. Метание гранаты	**Практические занятия**		**4**	
	1.	Совершенствование техники метания гранаты с места, с 5-ти шагов разбега		2
Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	**Практические занятия**		**6**	
	1.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	2	
	2.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	2	
	3.	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Самостоятельная работа		**24**	
	1.	Составление комплексов упражнений.	4	
	2.	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	20	
Раздел 3.		**Гимнастика**	**26**	

Тема 3.1. Техника выполнения комплекса упражнений на 32 счета.	**Практические занятия**		**8**	
	1.	Составление комплекса упражнений на 32 счета. Выполнение К.Н.: комплекс упражнений на 32 счета		3
Тема 3.2. Техника выполнения акробатических элементов.	**Практические занятия**		**12**	
	1.	Совершенствование кувырка вперед и назад. Выполнение К.Н.: кувырки вперед и назад.	2	2
	2.	Совершенствование техники стойки на лопатках.	1	
	3.	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.	2	
	4.	Обучение технике длинного кувырка вперед.	2	
	5.	Равновесие на одной ноге с различными положениями рук, стойка на голове и руках.	2	
	6.	Обучение технике стойки на руках, переворот в сторону. Выполнение К.Н.: переворот в сторону.	2	
	7.	Выполнение К.Н.: комбинации и 4-5 упражнений выполняемых слитно.	1	
Тема 3.3.Освоение навыков лазания по канату.	**Практические занятия**		**6**	
	1.	Совершенствование техники лазания по канату различными способами.		2
	Самостоятельная работа		**26**	
	1.	Составление комплекса восстановительно- профилактической гимнастики.	6	3
	2.	Совершенствование техники выполнения кувырков и стоек.	6	
	3.	Выполнение комплексов упражнений на гибкость и ловкость.	14	
Раздел 4.	**Настольный теннис**		**36**	
Тема 4.1. Техника выполнения стойки и передвижения в стойке теннисиста	**Практические занятия**		2	
	1.	Совершенствование стойки теннисиста.		2
	2.	Перемещения в стойке.		
Тема 4.2. Техника выполнения ударов, виды подач	**Практические занятия**		10	
	1.	Овладение техникой удара толчком.	5	2
	2.	Овладение техникой удара накатом слева.	5	
Тема 4.3. Совершенствование техники владения теннисной ракеткой и мячиком.	**Практические занятия**		16	
	1.	Совершенствовать технику игры в настольный теннис.	8	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 4.4. Техника и тактика игры - одиночной и парной	**Практические занятия**		8	
	1.	Повторение правил игры в настольный теннис.	2	2
	2.	Умение самостоятельно вести счет игры.	2	
	3.	Применение изученных технико - тактических действий в игре.	2	
	4.	Закрепление практики судейства.	2	

	Самостоятельная работа		36	
	1.	Совершенствование техники игры в настольный теннис, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		3
Раздел 5.	**Лыжная подготовка**		**12**	
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**Практические занятия**		2	
	1.	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.	1	2
	2.	Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	1	
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	**Практические занятия**		2	
	1.	Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	1	2
	2.	Воспитание выносливости.	1	
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». 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 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.	**Практические занятия**		6	
	1.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	2
	2.	Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).	2	
	3.	Совершенствование техники спуска и подъема. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.	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

При проведении практических занятий по физической культуре устанавливается соответствующая спортивная форма одежды.

Преподаватель знакомит обучающийся контингент с перечнем нормативных требований в соответствии с курсом обучения, установленных настоящей программой, по разделам физической культуры для их качественного выполнения. Имеет свой индивидуальный план подготовки по спортивной дисциплине, способствующий успешной сдаче контрольных нормативов.

Итоги занятий отражаются в соответствующих журналах. После сдачи контрольных нормативов и зачетов преподаватели сообщают результаты, объявляют успевающих, указывают на недостатки. В случае отсутствия условий проведения занятий по отдельным видам спорта их можно заменять другими занятиями по физической культуре или спортивно-массовым мероприятием. Форма контроля физической подготовки студентов проводится в целях установления уровня физического состояния обучающегося контингента, а также определения качества организации и методики проведения учебных занятий, и осуществляется: в период начального, промежуточного и окончательного обучения. В процессе проверки оценивается индивидуальная физическая подготовленность. В течение

семестра каждый обучающийся проходит контрольные нормативы по индивидуальному плану преподавателя с занесением данных в журнал. Проверка индивидуальной физической подготовленности студентов слагается из тестирования уровня физической подготовленности и контрольных нормативов, выносимых на зачет, а также включает посещение занятий по расписанию. Адаптированная программа по предмету «Физическая культура» составленная мною с учетом пола, курса, специализации (художники - ОДПИ), музыканты – ФО, ОДИ, ОНИ, ДХО) подразумевает что, например занятия на свежем воздухе и приятны, и полезны, но не во всякую погоду безопасны для вокалистов. Пианисту рекомендуются ходьба на лыжах, катание на коньках, некоторые виды легкой атлетики (бег, прыжки). Во избежании травм рук и перенапряжений такие виды как гимнастика на снарядах, особенно на брусьях, турнике и кольцах (опоры, висы), метание гранаты, игры баскетбол и волейбол из программы по физкультуре для инструменталистов исключены. Недопустимо применение упражнений и двигательных действий, отрицательно воздействующих на органы и системы, активно участвующие в профессиональной деятельности (пальцы рук – у пианистов, струнников, баянистов; губы – у духовиков, система дыхания – у вокалистов). Для художников в программу включены все спортивные игры, она составлена таким образом, чтобы исключить риск травм, опасных для занимающихся, и подготовить студентов к предстоящим испытаниям профессии.

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; Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	*Составление презентации* *Составление презентаций* *Составление презентаций*