

Кировское областное государственное профессиональное
образовательное бюджетное учреждение
«Кировский колледж музыкального искусства им. И.В. Казенина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ОГСЭ.05

53.02.06 Хоровое дирижирование.

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования:

53.02.06 Хоровое дирижирование.

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский колледж музыкального искусства им. И.В. Казенина»

Разработчики:

Гребенкина М.Н., преподаватель дисциплины «Физическая культура» Кировского колледжа музыкального искусства имени И.В. Казенина

Погудин А.И., преподаватель дисциплины «Физическая культура» Кировского колледжа музыкального искусства имени И.В. Казенина

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

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:

53.02.06 Хоровое дирижирование.

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки по всем вышеперечисленным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общий гуманитарный и социально-экономический цикл, ОГСЭ.05

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

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.

В результате освоения дисциплины ставится задача формирования у обучающихся следующих компетенций:

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 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего максимальной учебной нагрузки обучающегося 284 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 142 часа (вариативная часть – 38 часов);
самостоятельной работы обучающегося 142 часа (вариативная часть – 38 часов).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	284
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	<i>130</i>
<i>лекционное занятие</i>	<i>4</i>
<i>контрольные работы</i>	<i>8</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	142
в том числе:	
изучение правил соревнований и теоретического материала по разделам учебной программы	<i>10</i>
составление комплексов физических упражнений по разделам учебной программы	<i>10</i>
судейство соревнований по различным видам спорта	<i>10</i>
посещение спортивных секций	<i>50</i>
участие в соревнованиях по видам спорта	<i>20</i>
выполнение комплексов физических упражнений для восстановления в режиме учебного дня	<i>42</i>
Промежуточная аттестация в форме <i>зачетов</i> (V-VIII семестры)	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Вводный раздел		3	
Введение. Физические способности человека и их развитие.	Лекционное занятие: Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гигиенические основы физических упражнений в режиме учебного дня.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материалов по теме «ППФП», «Гигиена физических упражнений».	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		62	
Тема 1.1. Техника СБУ. техника высокого и низкого стартов.	Практические занятия. Ознакомление с техникой выполнения. СБУ. Высокий и низкий старты. Совершенствование. Челночный бег.	7	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	1	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	Практические занятия. Ознакомление. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	10	
Тема 1.3. Техника прыжков в длину с места.	Практические занятия. Ознакомление с техникой прыжка в длину и тройного прыжка в длину с места. Изучение техники прыжка, отталкивания, постановки ноги, приземления.	7	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	1	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практические занятия. Ознакомление и изучение. Техника эстафетного бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Совершенствование. Судейство соревнований по легкой атлетике в учебной группе	7	
	Контрольные работы. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по легкой атлетике.	20	
Раздел 2. Гимнастика		37	
Тема 2.1. Строевые упражнения.	Практические занятия. Ознакомление, изучение, совершенствование. Строевые приемы и построения: на месте, в движении, в шеренге, в колонне.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил соревнований по гимнастике.	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Практические занятия. Техника ОРУ. Способы проведения, основные положения и стойки. Наклоны, выпады, приседы, упоры.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Составление комплекса ФУ для использования в режиме учебного дня.		
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.	Практические занятия. Техника акробатических упражнений. Ознакомление, изучение. Кувырки, перекаты, балансирования. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по ОФП.	20	
Раздел 3. Общая физическая подготовка.		66	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка.	Практические занятия. Техника выполнения упражнений силового характера; для развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, силы. Ознакомление, совершенствование техники. Судейство соревнований по ОФП	36	2
	Контрольные работы. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по ОФП. Составление индивидуальных силовых комплексов для самостоятельных занятий.	28	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		42	
Тема 4.1.	Практические занятия. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Освоение навыков самоконтроля. Упражнения для развития НМА, укрепления связок, для профилактики проф.заболеваний, утомления. Психотренинг: игры на внимание, самоконтроль, воображение; саморегуляция, дыхательная гимнастика.	18	2
	Контрольные работы. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов физических упражнений для восстановления в режиме учебного дня	22	
Раздел 5. Проверка выработанных навыков		76	
Здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Лекционное занятие: Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие. ППФП.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение материалов по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	2	
Тема 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Техника СБУ. техника высокого и низкого стартов.	Практические занятия. Техника выполнения. СБУ. Высокий и низкий старты. Совершенствование. Челночный бег.	2	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса ОРУ для занятий легкой атлетикой.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и длинные дистанции.	Практические занятия. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Техника прыжков в длину с места.	Практические занятия. Техника прыжка в длину и тройного прыжка в длину с места. Изучение техники прыжка, отталкивания, постановки ноги, приземления. Совершенствование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега.	Практические занятия. Техника эстафетного бега, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Совершенствование. Судейство соревнований по легкой атлетике в учебной группе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка.	Практические занятия. Техника выполнения упражнений силового характера; для развития скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, гибкости, силы. Ознакомление, совершенствование техники. Судейство соревнований по ОФП	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по ОФП. Составление индивидуальных силовых комплексов для самостоятельных занятий.	2	
		10 1	
Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практические занятия. Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Освоение навыков самоконтроля. Упражнения для развития НМА, укрепления связок, для профилактики проф.заболеваний, утомления. Психотренинг: игры на внимание, самоконтроль, воображение; саморегуляция, дыхательная гимнастика.	16	2
	Контрольные работы Дифференцированный зачет	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов физических упражнений для восстановления в режиме учебного дня	15	
Всего:		284	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, комнаты для переодевания, оборудованной душевыми кабинами и санузлом.

Оборудование учебного кабинета:

- учительский стол,
- учительский стул,
- шведские стенки,
- навесное оборудование (перекладины),
- гимнастические скамейки,
- маты гимнастические,
- мячи гимнастические,
- обручи,
- скакалки,
- карнизы,
- шторы,
- стенды,
- гимнастические коврики,
- гантели 1,5кг.,
- зеркала,
- огнетушитель,
- медицинская аптечка,
- контейнер для мела.

Технические средства обучения:

- рулетка 10м,
- секундомер,
- магнитофон,
- флажок красный.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Р.Л.Осипов. Подвижные игры в развитии двигательных качеств школьников. Учебное пособие.
2. В.И.Воропаев. Программа для секций гиревого спорта.
3. Методические карты обучения легкоатлетическим упражнениям. Учебно-методическое пособие.
4. Методические карты обучения способам передвижения на лыжах. Методические рекомендации.
5. Гимнастика. Учебник.

Дополнительные источники:

1. Организация самостоятельной работы студентов средних специальных учебных заведений. Аргунова Т.Г.- НПЦ «Профессионал – Ф» - 2003, 30 стр.
2. Журнал «Сила и красота» - М.: ООО «Сила и красота».
3. Журнал «Мен Хелф» (русское издание – ООО «Юнайтед Пресс»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Замеряемые итоговые результаты, уровень сформированности ОК и ПК по дисциплине «Физическая культура»

Вид результатов	результаты	Форма контроля	Методы, способы оценивания, средства измерения	Показатели оценки	Критерии оценки	Наполнение фонда оценочных средств
Умения	- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	зачет	Сравнение с эталоном	Правильность и точность выполнения основных элементов	Правильность и точность выполнения основных элементов	Тесты на физ. подготовку
	- выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;	зачет	Сравнение с эталоном	Правильность и точность выполнения основных элементов	Правильность и точность выполнения основных элементов	Комплексы ОРУ
	- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	зачет	Сравнение с эталоном	Правильность и точность выполнения основных элементов	Правильность и точность выполнения основных элементов	Требования ТБ и ОТ