

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **ОГСЭ.05**

**53.02.04 Вокальное искусство.**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство.**

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

53.02.04 Вокальное искусство.

53.02.03 Инструментальное исполнительство.

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.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **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:

53.02.04 Вокальное искусство.

53.02.03 Инструментальное исполнительство.

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 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

#### 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;  
самостоятельной работы обучающегося 142 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>284</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>142</b>
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	<i>130</i>
<i>лекционное занятие</i>	<i>4</i>
<i>контрольные работы</i>	<i>8</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>142</b>
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
<b>Вводный раздел</b>		<b>3</b>	
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	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>62</b>	
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	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>37</b>	
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	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка.</b>		<b>66</b>	
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	
<b>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>42</b>	
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	
<b>Раздел 5. Проверка выработанных навыков</b>		<b>76</b>	
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	
<b>Всего:</b>		<b>284</b>	

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