

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальностям: 53.02.03 Инструментальное исполнительство  
(по видам инструментов);  
53.02.06 Хоровое дирижирование;  
53.02.07 Теория музыки;  
53.02.08. «Музыкальное звукооператорское мастерство  
52.02.04 Актёрское искусство

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) углублённой подготовки: **53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов); 53.02.06 «Хоровое дирижирование»; 53.02.07 «Теория музыки»; 53.02.08. «Музыкальное звукооператорское мастерство», 52.02.04 «Актёрское искусство».**

Организация-разработчик: **ГБПОУ «Березниковское музыкальное училище» (колледж)**

Разработчик: **Коханова Елена Николаевна, преподаватель первой квалификационной категории**

РАССМОТРЕНА:  
на заседании ПЦК  
«ОД и ОГСЭ»  
Протокол №\_1\_  
от «28» августа 2020 г.

Председатель ПЦК  
«ОД и ОГСЭ»

  
Русских А.В.

УТВЕРЖДЕНО:  
на заседании  
Методического Совета  
ГБПОУ  
«Березниковское музыкальное  
училище» (колледж)

Зам.директора по УМР



  
Гарц Т.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05. Физическая культура (4 курс) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки;

53.02.08. Музыкальное звукооператорское мастерство

52.02.04 Актёрское искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для изучения физической культуры в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, в дополнительном профессиональном образовании, повышении квалификации и переподготовке педагогических кадров сферы культуры и искусства.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится дисциплинам ОГСЭ

## **1.3. Цель 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.

## **1.4 Перечень формируемых компетенций**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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 личного 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 квалификаций.

## **1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины (по ФГОС)**

Максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет –48 часов,  
в том числе:

аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся - 32 часа.

самостоятельной работы обучающегося - 16 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов 4 курс</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>32</b>
В том числе:	
- практические занятия	<b>30</b>
- теоретические занятия.	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе	
- оздоровительный бег, кроссовый бег.	4
- спорт игры.	4
- закаливающие процедуры.	4
- атлетическая гимнастика.	4
<b>Итоговая аттестация 4 курс в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## Тематический план учебной дисциплины Физическая культура 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Общие требования к занятиям. Правила безопасности.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.		<b>8ч</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие средние длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
	Практические занятия:		
	2. Техника высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных прыжковых упражнений. Бег 30 м, Бег 60 м		
	3. Совершенствование техники Метание малого мяча.		
4. Эстафетный бег передача эстафетной палочки			
Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.		<b>4</b>	
Раздел 2. Спортивные игры.		<b>8ч</b>	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности. Ведение мяча по восьмерке, передача мяча в движении в 2-х, 3-х. Броски мяча после ведения. Учебная игра.		
	Практические занятия:		
2. Передача мяча в стену 2-мя мячами за 30 сек.			
Самостоятельная работа: игра в свободное время.			
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности. Обучение и перемещение, стойка волейболиста.		
	Практические занятия:		
	2. Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. Верхняя подача мяча через сетку, нижняя подача мяча.		
Самостоятельная работа: игры в свободное время.		<b>4</b>	

Раздел 3. Плавание.		8ч	\	
Тема 3.1. Виды плавания	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1.			Техника безопасности на уроке плавания. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине, повороты.
	2.			Стрелочка под водой с поворотами. 25 м. Плавание в умеренном темпе до 600 метров
	3.			Техника плавания кролем на груди.
4.	Плавание с учетом времени 50 метров			
Самостоятельная работа: закрепление техники плавания в свободное время, развитие физических качеств. Закаливающие процедуры.		4		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		4ч		
Тема 4.1. Силовые упражнения	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1.			Отжимание от пола количество раз с учетом времени. Поднимание гири 32 кг количество раз.
	2.			Жим штанги лежа 50 кг количество раз.
Самостоятельная работа: совершенствование техники упражнений на тренажерах. Занятия в тренажерном зале в не урочное время.		4		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2ч</b>		
Максимальная учебная нагрузка:		<b>48</b>		
Обязательная аудиторная нагрузка (всего):		<b>32</b>		
В том числе:				
Теоретическая работа		2		
Практические работы		28		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)		<b>16</b>		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- высокая перекладина
- низкая перекладина;
- г/стенка;
- баскетбольные щиты;
- сетка волейбольная;
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- обручи
- гантели – 2,3,5,8 кг;
- гири – 16-32 кг.
- гимнастические маты.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники**

1. 1.Лях В.И. Физическая культура: учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/. Лях В. И. А.А Зданевич под .общ. ред. В.И Ляха – 2-е изд.-М.: просвещение, 2011. – 384с.

##### **Дополнительные источники**

1. Решетников Н.В., Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений – М: АО "Аспект Пресс", 2002.
- 2.

##### **Интернет-источники**

1. Российская государственный институт физической культуры Режим доступа. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. Общеобразовательный портал. Режим доступа :[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. Спортивная Россия Российские спортсмен. Режим доступа: <http://www.infosport.ru/minsport/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Наблюдение за действиями обучающихся в процессе практических занятий и выполнение самостоятельной работы. Формы контроля: - входной; - текущий; - промежуточная аттестация; Методы контроля: - наблюдение; - оценка устного сообщения; - оценка презентации.

Разработчик:

Коханова Елена Николаевна.  
Преподаватель физической культуры.

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

Эксперты:

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_

(место работы)

\_\_\_\_\_

(занимаемая должность)

\_\_\_\_\_

(инициалы, фамилия)