

## **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>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура 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 –108 часов,  
в том числе:

аудиторная (обязательная) нагрузка обучающихся - 72 часа.

самостоятельной работы обучающегося - 36 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3-курс

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
В том числе:	
- практические занятия	66
- теоретические занятия.	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
- оздоровительный бег, кроссовый бег.	<b>10</b>
- спорт игры.	<b>10</b>
- закалывающие процедуры.	10
- атлетическая гимнастика.	6
- практические занятия	
В том числе:	
- теория	4
- оздоровительный бег, кроссовый бег.	18
- спорт игры.	16
- закалывающие процедуры.	20
- атлетическая гимнастика.	12
<b>Итоговая аттестация 3 курс в форме зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
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.	4	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		<b>18ч</b>	1	
Тема 1.1. Бег на короткие средние длинные дистанции.	Содержание учебного материала			
	1. Техника безопасности.			
	Практические занятия:			
	2. ОРУ Техника низкого старта. Бег 30 м.			
	3. Техника высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных прыжковых упражнений. Бег 60 м.			
	4. ОРУ. Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег 250 м.			
	5. ОРУ беговые упражнения Бег 100 м			
	6. Круговая разминка на выносливость Бег 1000 м.			
	7. Специально беговые упражнения ОРУ бег 500 м. с учетом времени			
	8. Развитие выносливости. Бег 2000 м – девушки. 3000 м – юноши. Спортивные игры. Футбол.			
9. Эстафетный бег техника передачи эстафетной палочки.				
Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег, реферат.		<b>10</b>		

Раздел 2. Спортивные игры.		<b>18ч</b>		
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1.			Передача мяча в стену 2-мя мячами за 30 сек.
	2.			Броски в кольцо ведения с 2-х шагов.
	3.			Одновременное ведение мяча. Попеременное ведение мяча
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1.			Техника безопасности. Обучение и перемещение, стойка волейболиста
	2.			Верхняя передача мяча.
	3.	Нижний прием мяча. Игра через сетку		
	4.	Нападающий удар, блокирование.		
Содержание учебного материала				
Тема 2.4. Футбол	Практические занятия:			
	1.	Техника игры вратаря, тактика защиты, остановка мяча ногой и грудью, игра на футбольном поле.		
	2.	Тактика нападения игра.		
Самостоятельная работа: развитие физических качеств в тренажерном зале. Спортивные игры в свободное время, в/б, б/б, футбол, закаливание на свежем воздухе.		<b>10</b>		
Раздел 3. Плавание.		<b>16ч</b>		
Тема 3.1. Виды плавания.	Содержание учебного материала.			
	Практические занятия			
	1.			Стрелочка под водой с поворотами. 25 м.
	2.			Техника плавания кролем на спине.
	3.			Плавание с учетом времени 50 метров.
	4.			Кроль на груди 100 м
	5.			Техника плавания кроль на груди
	6.			Развитие двигательных качеств выносливости при дистанции 800м.
	7.			Плавание в умеренном темпе до 600 м.
	8.	Кроль на спине 50 м. Прыжки в воду с тумбы		
Самостоятельная работа: совершенствование техники кроль на груди.		<b>10</b>		
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		<b>12ч</b>		



Тема 4.1. Силовые упражнения	Содержание учебного материала			
	1.Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.			
	Практические занятия:			
	2.	Отжимание от пола количество раз с учетом времени.		
	3.	Отжимание на перекладине количество раз.		
	4.	Подъем туловища (пресс) с учетом времени.		
	5.	Поднимание гири 16 кг количество раз.		
	6.	Жим штанги лежа 50 кг количество раз.		
	Самостоятельная работа: совершенствование техники упражнений на тренажерах. Занятия в тренажерном зале в не урочное время рефераты презентации.		<b>6</b>	
		зачёт	<b>2</b>	
		Максимальная учебная нагрузка:	108	
		Обязательная аудиторная нагрузка (всего):	72	
		В том числе:		
		Теоретическая работа	4	
	Практические работы	66		
	Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36		

### **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.

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

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)