

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД 01.06. «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

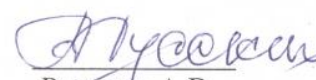
Рабочая программа учебной дисциплины **ОД.01.06 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) углублённой подготовки: **53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

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 дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

общеобразовательный учебный цикл

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

уметь:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС 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 следующими умениями, знаниями, формирующим общие компетенции:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
В том числе Практические занятия.	137
В том числе Теоретические занятия.	7
- Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	40
- Спорт игры.	42
- Плавание.	31
- Атлетическая гимнастика.	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
- оздоровительный бег, кроссовый бег.	18
- спорт игры.	16
- закаливающие процедуры.	22
- атлетическая гимнастика.	12
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	4

Тематический план «Физическая культура» 1 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.	1	1
Раздел 1. Легкая атлетика		22ч	
Тема 1.1. Бег на короткие средние длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	1
	Практические занятия:		
	2. ОРУ Техника низкого старта. Бег 30 м.	2	3
	3. Техника высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных прыжковых упражнений. Бег 60 м.	2	3
	4. ОРУ. Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег 250 м, Бег 100 м.	2	3
	5. Специально беговые упражнения ОРУ бег 500 м. с учетом времени	2	2
	6. Обучение метание малого мяча. Бег на выносливость.	2	3
	7. Бег 1000 м. – девушки. 2000 м. - юноши. Спортивные игры: футбол.	2	1
	8. Развитие выносливости. Бег 2000 м – девушки. 3000 м – юноши. Спортивные игры. Футбол.	2	2
	9. Совершенствование техники метание малого мяча.	2	2
	10. Эстафетный бег техника передачи эстафетной палочки.	2	3
	11. Бег на выносливость.	2	2
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	9	2
Раздел 2. Спортивные игры.		28ч	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	12ч	

Баскетбол.			
	Практические занятия:		
	1.	Передача мяча в стену 2-мя мячами за 30 сек.	2
	2.	Броски в кольцо ведения с 2-х шагов. Учебная игра в баскетбол.	2
	3.	Челночный бег с баскетбольным мячом.	2
	4.	Одновременное ведение мяча.	2
	5.	Попеременное ведение мяча.	2
	6.	Ведение с 2х-с3х шагов броски в кольцо.	2
		Самостоятельная работа: игры в свободное время.	4
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала		10ч
	Практические занятия:		
	1.	Техника безопасности. Обучение и перемещение, стойка волейболиста	2
	2.	Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча.	2
	3.	Верхняя подача мяча через сетку, нижняя подача мяча.	2
	4.	Нападающий удар, блокирование.	2
	5.	Тактика нападения игра волейбол	2
		Самостоятельная работа: игры в свободное время.	4
	Содержание учебного материала		6ч
	Практические занятия:		
Тема 2.4. Футбол.	1.	Техника безопасности на уроке футбол.	2
	2.	Техника игры вратаря, тактика защиты, остановка мяча ногой и грудью, игра на футбольном поле.	2
	3.	Тактика нападения игра.	2
		Самостоятельная работа: развитие физических качеств в тренажерном зале. Спортивные игры в свободное время, в/б, б/б, футбол, закаливание на свежем воздухе.	3

Раздел 3. Плавание.		10ч		
Тема 3.1. Виды плавания.	Содержание учебного материала.			
	Практические занятия			
	1.	Стрелочка под водой с поворотами. 25 м. Плавание в умеренном темпе до 600 м.	2	3
	2.	Техника плавания кролем на спине. Плавание с учетом времени 50 метров.	2	3
	3.	Кроль на груди 100 м, кроль на спине 50 м.	2	2
	4.	Техника плавания кроль на груди	2	1
	5.	Развитие двигательных качеств выносливости при дистанции 800м.	2	3
	Самостоятельная работа: совершенствование техники упражнений на тренажерах. Занятия в тренажерном зале в не урочное время.	6	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.		9ч		
Тема 4.1. Силовые упражнения	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	1.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	1
	2.	Отжимание от пола количество раз с учетом времени. Отжимание на перекладине количество раз.	2	2
	3.	Подъем туловища (пресс) с учетом времени.	2	2
	4.	Поднимание гири 16 кг количество раз.	2	2
	5.	Жим штанги лежа 50 кг количество раз.	1	3
		Самостоятельная работа: совершенствование техники упражнений на тренажерах. Занятия в тренажерном зале в не урочное время.	6	2
		Дифференцированный зачет	2	2
		Итого за 1 курс		
		Максимальная учебная нагрузка:	144	
		Обязательная аудиторная нагрузка (всего):	72	
		В том числе:		
		Теоретическая работа	3	
	Практические работы	90		
	Самостоятельная работа обучающихся (всего)	46		

Тематический план «Физическая культура» 2 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.	1	1
Раздел 1. Легкая атлетика.		18ч	
Тема 1.1. Бег на короткие средние длинные дистанции.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	1
	Практические занятия:		
	2. Техника высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных прыжковых упражнений. Бег 30 м, Бег 60 м	2	3
	3. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 250 м, Бег 100 м	2	2
	4. Специальные беговые упражнения ОРУ бег 500 м с учетом времени	2	2
	5. Бег 1000 м – девушки, 2000 м – юноши. Спортивные игры: футбол	2	3
	6. Развитие выносливости. Бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши. Спортивные игры: футбол	2	3
	7. Совершенствование техники Метание малого мяча.	2	2
	8. Прыжки в длину с разбега.	2	2
9. Эстафетный бег передача эстафетной палочки	2	3	
	Самостоятельная работа: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	8	2
Раздел 2. Спортивные игры.		20ч	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника безопасности. Ведение мяча по восьмерке, передача мяча в движении в 2-х, 3-х. Броски мяча после ведения. Учебная игра.	2	2
	Практические занятия:		
	2. Передача мяча в стену 2-мя мячами за 30 сек.	2	2
	3. Броски в кольцо ведения с 2-х шагов. Учебная игра в баскетбол.	2	1
4. Челночный бег с баскетбольным мячом.	2	3	

		Самостоятельная работа: игра в свободное время.	3	
		Содержание учебного материала	8	
		Практические занятия:		
Тема 2.3. Волейбол.	1.	Техника безопасности. Обучение и перемещение, стойка волейболиста.	2	1
	2.	Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча.	2	3
	3.	Верхняя подача мяча через сетку, нижняя подача мяча.	2	2
	4.	Нападающий удар блокирование.	2	2
		Самостоятельная работа: игры в свободное время.	3	
		Содержание учебного материала	4+2	
		Практические занятия:		
Тема 2.4. Футбол.	1.	Техника безопасности на уроке футбол. Обучение и последующая отработка техники.	2	1
	2.	Техника игры вратаря, тактика защиты, остановка мяча ногой и грудью, игра на поле	2	3
		Самостоятельная работа: развитие физических качеств в тренажерном зале. Спортивные игры в свободное время, в/б, б/б, футбол, закаливание на свежем воздухе.	2	2
Раздел 3. Плавание.			19ч	
Тема 3.1. Виды плавания		Содержание учебного материала		
		Практические занятия:		
	1.	Техника безопасности на уроке плавание. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине, повороты.	7	2
	2.	Стрелочка под водой с поворотами. 25 м. Плавание в умеренном темпе до 600 метров	6	2
	3.	Техника плавания кролем на груди. Плавание с учетом времени 50 метров	6	3
		Самостоятельная работа: закрепление техники плавания в свободное время, развитие физических качеств. Закаливающие процедуры.	4	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.			10ч	
Тема 4.1. Силовые упражнения		Содержание учебного материала		
		Практические занятия:		
	1.	Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики.	2	1
	2.	Отжимание от пола количество раз с учетом времени.	2	2

	3.	Поднимание гири 32 кг количество раз.	2	3
	4.	Жим штанги лежа 50 кг количество раз.	2	2
	5.	Отжимание на перекладине количество раз.	2	3
		Самостоятельная работа: совершенствование техники упражнений на тренажерах. Занятия в тренажерном зале в не урочное время.	4	2
	Дифференцированный зачет		2	2
	Итого за 2 курс			
	Максимальная учебная нагрузка:		144	
	Обязательная аудиторная нагрузка (всего):		72	
	В том числе:			
	Теоретическая работа		5	
	Практические работы		47	
	Самостоятельная работа обучающихся (всего)		26	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения математики в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке ПКРС.

Помещение кабинета математики удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе средствами обучения, достаточными для выполнения требований уровню подготовки обучающихся.

В состав учебно-методического и материально технического обеспечения программы учебной дисциплины « Физическая культура»

- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых математиков и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Физическая культура», реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Для студентов

Основные источники:

- 1.Ляха В. И. Физическая культура: учеб. для 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / Ляха В. И., Зданевич А. А. – М.: просвещение, 2011. – 384с.

Дополнительные источники:

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

Интернет-ресурсы:

2. www.lib.sportedu.ru
3. www.school.edu.ru
4. <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 индивидуальных заданий, проектов исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Зачёт.
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

- 1) Легкая атлетика как основа физического воспитания
- 2) Виды комплексных легкоатлетических соревнований.
- 3) Зарождение легкой атлетики
- 4) Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол.
- 5) Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей обучающихся.
- 6) Совершенствование умений владения мячом в баскетболе.
- 7) Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
- 8) Моя жизнь — спорт, она же — волейбол.
- 9) Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
- 10) История происхождения и развития футбола.
- 11) Мини-футбол. История, правила, функции игроков.
- 12) Спортивная игра – футбол. Влияние времени на ее популярность.
- 13) История плавания.
- 14) Оздоровительное значение плавания.
- 15) Общая характеристика отдельных техник плавания. Брасс. Кроль на груди. Кроль на спине. Баттерфляй.
- 16) Лыжный спорт как прогрессивное течение активного образа жизни
- 17) Развитие горнолыжного спорта
- 18) Развитие лыжного спорта в России.
- 19) Результаты занятий в секции "Юный атлет".
- 20) Звезды тяжелой атлетики.
- 21) Снаряды в тяжелой атлетике.

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)