

Министерство культуры Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский мужской хоровой колледж»

РАССМОТРЕНО:
на заседании ПЦК общественных
дисциплин физической культуры и ОБЖ
протокол № 1 от «27» августа 2019 г.
Председатель ПЦК Канбекова Н.Л.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГБПОУ СО «СМХК»
А.В. Войня
Приказ № 4574-У
от «28» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки (по специальности):
53.02.03 Инструментальное исполнительство (фортепиано)
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.06 Хоровое дирижирование
53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
Форма обучения очная
Срок освоения ООП нормативный

Составитель:
Преподаватель Канбекова Н.Л.,
высшая категория

г. Екатеринбург, 2019 г.

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

1. Закона РФ «Об образовании» от 31.12.14 № 273-ФЗ;
2. Письмо Министерства общего и профессионального образования Свердловской обл. №01/98 от 01.07.2005 г. «О компетенции органов и учреждений образования в реализации Базисного учебного плана Свердловской обл.».
3. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.07 №329-ФЗ
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение правительства РФ от 30.08.2002г. № 1507-р
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30 – 51 – 197/20
6. Областной закон «Об образовании в Свердловской области» от 13.07.14. №65-ОЗ
7. Приказ Минобрнауки РФ №302 от 17.12.2006 года «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2006-07г»
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО»
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

11. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Данная программа и учебно-методический комплекс обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС по специальности СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (фортепиано); 53.02.04 Вокальное искусство; 53.02.06 Хоровое дирижирование; 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоенных знаний и умений развиваются общие компетенции (ОК)

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

1.4. Общее количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом: максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов; самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Тематический план

Коды профессиональных компетенций ФГОС СПО (ОК и ПК)	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины. Обязательная/самост. учебная нагрузка, часов
1 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	35/35
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	
2 курс		

ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	35/35
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	
3 курс		
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.	36/36
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4

1 курс		35/35	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	9	2
	1 Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. История Олимпийских игр (виды состязаний, олимпийские чемпионы, исторические факты).		
	2. Прикладно-ориентированные упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Оздоровительная ходьба 2000 м.		
	3. Физические упражнения туристической подготовки (передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности; спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее).		
	4. Физические упражнения туристической подготовки (передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности).		
	Самостоятельная работа обучающихся.	10	2
	1. Соблюдение ТБ по видам спорта (доклад)		

	2. Бег на короткие дистанции.		
	3. Совершенствование техники метаний.		
Тема 1.2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	14	2
	1. Правила ТБ - баскетбол. Ведение в движении. Специальные упражнения и технические действия с мячом.		
	2. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).		
	3. Ведение мяча с изменением направления и противодействие дриблеру. Ловля высоколетающих мячей.		
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	11	2
	1. Совершенствование техники игры баскетбол. Правила.		
	2. Ведение мяча.		
Тема 1.3. Гимнастика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	8	2
	1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.		

	2. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	8	2
	1. Выполнение упражнений на дыхание.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 2.1. Военно-прикладная физическая подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	4	2
	1. Прикладно-ориентированные упражнения. (лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом к стенке, передвижение в висе на руках с махом ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся.	6	2
	1. Тренировка в преодолении полосы препятствий.		
2 курс		35/35	
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Практические занятия.	10	2

ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	1. Правила профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями. История Олимпийских игр (виды состязаний, олимпийские чемпионы, исторические факты).		
	2. Мониторинг физической подготовленности. Общие развивающие упражнения.		
	3. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	11	2
	1. Выполнение комплекса упражнений на развитие силовых способностей.		
Тема 1.2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	11	2
	1. Волейбол. Инструкция по ТБ. Порядок проведения разминки перед игрой.		
	2. Совершенствование техники игры; Стойки, перемещения по площадке.		
	3. Поддачи мяча, прием мяча. Учебная игра с заданием.		
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	11	2
	1. Совершенствование техники игры волейбол. Правила.		

	2. Подача и приём мяча.		
Тема 1.3. Гимнастика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	10	2
	1. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Уметь подбирать упражнения самому себе.		
	2. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	9	2
	1. Выполнение упражнений на координацию.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 2.1. Военно-прикладная физическая подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	4	2
	1. Физические упражнения туристической подготовки (преодоление препятствий, расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре).		
	Самостоятельная работа обучающихся.	4	2
	1.Комплекс упражнений на гибкость.		
3 курс		36/36	
Раздел 1.			

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.			
Тема 1.1. Легкая атлетика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	9	2
	1. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой в разделе лёгкая атлетика.		
	2. Физические упражнения туристической подготовки (передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности).		
	3. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Уметь подбирать упражнения самому себе.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	9	2
	1. Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей.		
Тема 1.2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	11	2
	1. Волейбол. Правила ТБ. Комплексы разминок перед игрой.		
	2. Индивидуальные тактические действия. Игра по правилам.		
	3. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
	4. Судейство. Профилактика утомления.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	11	2

	1. Совершенствование тактики игры волейбол. Правила. Судейство.		
	2. Прямой нападающий удар. Передача мяча в кругу.		
Тема 1.3. Гимнастика ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	11	2
	1. Индивидуальные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки.		
	2. Профилактика утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания (комплексы упражнений).		
	Самостоятельная работа обучающихся.	11	2
	1. Выполнение упражнений на координацию.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
Тема 2.1. Военно-прикладная физическая подготовка. ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7.	Практические занятия.	5	2
	1. Физические упражнения туристической подготовки (передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, пересеченной местности).		
	Самостоятельная работа обучающихся.	5	2

	1. Строевая подготовка (повороты, строевой шаг).		
--	--	--	--

РАЗДЕЛ 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного, шейпинг и тренажерного залов; спортивная площадка для занятий легкой атлетикой.

Оборудование: гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, брусья, перекладина; мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; кольца баскетбольные; ворота футбольные; сетка волейбольная; оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, мячи с отягощением, стартовые колодки, эстафетные палочки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2008.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.

Дополнительная

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>- иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- знать психофизические, социально-биологические основы здорового образа жизни; понимать значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- уметь использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий, самостоятельная индивидуальная работа студента.</p> <p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий, самостоятельная индивидуальная работа студента.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений студентом; измерение результативности занятий</p> <p>Физическими упражнениями на основании установленных нормативных требований</p>

культуре.

4.2. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.
ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	- проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий.	Экспертное наблюдение и оценка на учебных занятиях, при выполнении контрольных работ, проведении дифференцированного зачета.

4.3. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 -100	5	отлично
80 -89	4	хорошо
70-79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049324

Владелец Войня Алексей Викторович

Действителен с 25.09.2023 по 24.09.2024