

**Министерство культуры и туризма Калужской области
ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 103/д от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности СПО
53.02.05 Сольное народное пение**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) .

Организация-разработчик: ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Суркова Полина Вячеславовна, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Шабров Виктор Валентинович, преподаватель ГБПОУ КО «Калужский областной колледж культуры и искусств», г. Калуга

Рассмотрена на заседании ПЦК ГБПОУ КО
«Калужский областной колледж культуры и
искусств»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Одобрена Педагогическим советом ГБПОУ
КО «Калужский областной колледж
культуры и искусств»
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Коды ОК и ПК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 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 техники выполнения двигательных действий и режимов 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, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	222
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	111
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	–
практические занятия	103
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	111
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	–
творческие задания	
внеаудиторная самостоятельная работа	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (3,6 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	5	2
	<p>1. Теоретические сведения по основам физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание программы, зачетные требования, нормативы по легкой атлетике</p> <p>2. Техника бега. Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Повторение ускорений на короткие дистанции.</p> <p>3. Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Развитие выносливости. Спринт: 30 – 60 – 100 м. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>4. Упражнения для метания. Метание мяча (гранаты) на результат</p> <p>5. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники разбега, отталкивания и полета, приземления. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>6. Кроссовый бег. Совершенствование техники бега на 500-1000 м. Развитие выносливости. Выполнение контрольного норматива.</p> <p>7. Подвижные игры с легкоатлетическими заданиями</p>		
Итоговое занятие по Разделу 1.	Содержание учебного материала	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Сдача контрольных нормативов</p>		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	2
	<p>1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения</p> <p>2. Акробатика. Акробатические приемы. Кувырки. Стойки на голове, лопатках. Строевые упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с гимнастическими палками. Вис на перекладине (прогнувшись, согнувшись, сгибание, разгибание рук, соскок). Низкая перекладина для девушек.</p> <p>3. Опорный прыжок. Техника выполнения опорного прыжка. Прыжок через козла (ноги врозь)</p>		

	4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.		
Дифференцированный зачет		2	
2 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	<p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещение (приставной шаг правым, левым боком, бег с изменением скорости и направления движения).</p> <p>2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя боковая подача. Подачи мяча на точность. Совершенствование подачи, приема мяча снизу. Изучение верхней подачи мяча</p> <p>3. Совершенствование техники передачи мяча сверху на месте, в движении. Групповые упражнения волейболиста в парах, тройках. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на месте, в движении</p> <p>4. Игра в пионербол с элементами волейбола</p>		
Итоговое занятие по разделу 3	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Игра в пионербол и волейбол		
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	<p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки баскетболиста. Передвижения</p> <p>2. Техника ведения мяча различными способами. Техника ведения мяча одной рукой; с изменением высоты отскока; с изменением скорости перемещения. Развитие координационных способностей.</p> <p>3. Техника передачи и приема мяча. Совершенствование техники ловли мяча одной, двумя руками; летящего на средней высоте; после отскока от пола. Развитие прыгучести.</p> <p>4. Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места, в движении, после ведения, с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; броски мяча с различной дистанции. Развитие точности движений. Броски по кольцу со штрафной линии, ближние боковые броски, броски с 5 точек. Выполнение контрольного норматива.</p>		
Итоговое занятие по	Содержание учебного материала	2	2

разделу 4.	Практические занятия		
	1. Учебная игра 2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча) 3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон 2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи. 3. Подача, прием в парах. 4. Учебная игра		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Знакомство с правилами игры. Специальные упражнения при игре в настольный теннис. 2. Совершенствование техники выполнения прямой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения приёма мяча. Подача мяча с различных дистанций. Отработка различных ударов		
Итоговое занятие по разделам 5 и 6	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия 1. Теоретические сведения по теме. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов 3. Метание мяча (гранаты) 4. Техника выполнения прыжков в длину. Прыжки в длину с разбега. Разучивание по фазам. Выполнение контрольных нормативов 5. Эстафетный бег 4×100м. Передача эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов. 6. Ознакомление с особенностями кроссового бега. Техника кроссового бега. Выполнение контрольных нормативов		

Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	1. Выполнение контрольных нормативов в спринте		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строй, шеренга, колонна, дистанция. Строевой и походный шаг на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения команд «Становись», «Равняйся», «Смирно» и «Вольно». Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий. 2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла. 3. Гимнастические упражнения. Упражнения у гимнастической стенки. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед; длинный кувырок вперед, кувырок вперед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения кувырка назад через плечо; кувырок назад. Совершенствование техники выполнения стойки на голове; стойки на руках с опорой на стену; стойки на лопатках. 4. Лазание по канату. Совершенствование техники выполнения лазания по канату в три приема, без учета времени. Совершенствование техники выполнения лазания по канату. Лазание по канату в три приема. 5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний.		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение гимнастических упражнений		
4 семестр			
Раздел 3. Волейбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча. 3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара. Техника		

	блокировки. 4. Учебно-тренировочная игра		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Учебно-тренировочная игра в волейбол с элементами пионербола		
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижения без мяча. Специальные тренировочные упражнения. 2. Техника взаимодействия игроков. Ведение и подача мяча в парах. Ведение мяча с броском в корзину по одному, в парах с передачей мяча 3. Действия игрока в нападении и в обороне. Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча.		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Учебно-тренировочная игра		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Совершенствование техники подачи и приёма волана 2. Учебная игра		
Раздел 6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия 1. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 2. Техника выполнения подачи мяча (прямая и с подкруткой) 3. Подача мяча на определенные зоны с разной дистанции 4. Учебная игра		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия 1. Учебно-тренировочная игра в бадминтон и настольный теннис		
5 семестр			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Бег на короткие дистанции. Челночный бег.		

	Совершенствование прыжка в высоту. Спринтерский бег Метание мяча (гранаты, ядра). Прохождение полосы препятствия (легкоатлетического вида) Кроссовая подготовка		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Строевые упражнения с гимнастическими палками. Упражнения со скакалками, обручами Опорный прыжок ноги врозь, согнув вместе Лазание по канату (вариация способов) Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика Силовые упражнения на перекладине		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов		
6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Совершенствование подачи. Совершенствование приёма мяча Нападающий удар Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся. Подача мяча с определенной зоны		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Учебно-тренировочная игра		
Раздел 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Ведение мяча в обычном темпе и с ускорениями. Передачи мяча. Совершенствование бросков в корзину (соревновательные игры) Учебная игра		
Итоговое занятие по	Содержание учебного материала	2	2

разделу	Практические занятия		
	Учебно-тренировочная игра		
Раздел 5. Теннис	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Общая физическая подготовка. Подача мяча прямая и с подкруткой Совершенствование подачи в игре		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Учебно-тренировочная игра		
<i>7 семестр</i>			
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Беговые упражнения разной интенсивности		
	Прохождения полосы препятствий		
	Прыжок в высоту		
	Метание мяча, гранаты, ядра Разработка и проведение подвижных игр с легкоатлетическим уклоном Разбор движений, необходимых в профессиональной деятельности		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	2
	Практические занятия		
	Упражнения у гимнастической стенки		
	Упражнения на переклад не		
	Общая физическая подготовка. Упражнения для коррекции осанки, для профилактики сутулости Атлетическая гимнастика Лазание по канату.		
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов		
Обязательная учебная нагрузка		111	
Самостоятельные занятия: Выучить правила игры в баскетбол.		111	

Выполнение утренней гимнастики. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Занятия в спортивных секциях		
Всего	222	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа – М: НИЦ ИНФРА – М, 2013.

2. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий (Электронный ресурс): учеб. - метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. Шк., 2011.

3. Муллер А.Б. Физическая культура студента (Электронный ресурс): учеб. Пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.

4. Переверзев В.А. Физическая культура (Электронный ресурс): учеб. пособие / Е.С. Григорович (и др.); под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр.- Минск: Выш. школа, 2014.

5. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Центр «Школьная книга».

Дополнительные источники:

1. Алексеев С.В. Спортивное право России (Электронный ресурс): учебник/ С.В. Алексеев под ред. П.В. Крашенинникова. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2013.

2. Залетаев, И.П. Организация и руководство физическим воспитанием, массовой физкультурной и спортивной работой в учебных заведениях профтехобразования: Методическое пособие / И.П. Залетаев. – М.: Высшая школа.

3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА- М, 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Разделы содержания ОД	Характеристика основных видов деятельности студентов
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 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 техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. - Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система оценок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>

<p>видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;– включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
--	--