

**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

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**для специальности СПО
53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)**

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: Шабров В.В., 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.

- 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)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
контрольные работы	–
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	78
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 (1,2 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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
	Практические занятия		
	1. Сдача контрольных нормативов		
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	5	

	<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> <p>4. Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов.</p>		2
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	

	<p>Практические занятия</p> <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>		2
Итоговое занятие по разделу 4.	Содержание учебного материала	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Учебная игра</p> <p>2. Совершенствование изученных элементов. Двусторонняя игра с заданием (передача и ловля мяча)</p> <p>3. Учебно-тренировочная игра с привлечением студентов к судейству.</p>		
Раздел 5. Бадминтон	Содержание учебного материала	2	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры. Перемещения игрока. Специальные упражнения при игре в бадминтон</p> <p>2. Техника нижней подачи. Техника верхней подачи.</p> <p>3. Подача, прием в парах.</p> <p>4. Учебная игра</p>		
Раздел 6. Настольный	Содержание учебного материала	2	2

теннис	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		

	<p>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.</p> <p>2. Особенности выполнения опорного прыжка. Техника выполнения опорного прыжка через козла.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>5. Упражнения на перекладине. Техника исполнения висов. Техника исполнения подтягиваний.</p>		
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		
	<p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Повторение учебного материала за 2 семестр</p> <p>2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники верхней подачи мяча.</p> <p>3. Приёмы взаимодействия игроков. Техника нападающего удара.</p>		

	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		
	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	2	2
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов	2	2
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		
	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	5	2
Итоговое занятие по разделу	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Выполнение контрольных нормативов	2	2
6 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование подачи. Совершенствование приёма мяча Нападающий удар Учебная игра с привлечением к судейству обучающихся.	5	2

	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 разделу	Содержание учебного материала	2	2
	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		
7 семестр			
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		78	
Самостоятельная работа		78	
Всего		156	

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 	<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</p>

<p>(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>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>
--	---