

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

Самарской области
«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
ГБПОУ СКИК
№39-С от 31.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Сызрань, 2023 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ	СОГЛАСОВАНО
Предметно-цикловой комиссии	Предметно-цикловой комиссией «Музыкальное звукооператорское мастерство»
Общеобразовательного цикла	
Председатель Абдряшитова Е.М.	Председатель Полякова Ю.С.
16.05.2023г. протокол №10	16.05.2023г. протокол № 10

Составитель: Минюк С.А., преподаватель ГБПОУ СКИК.

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Холодковская Г.Е., заведующая организационно-методическим отделом ГБПОУ СКИК.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования на базовом уровне в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ).

Содержание программы направлено на достижение следующих **целей**:

- 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.

На изучение учебной дисциплины **ОД.01.06 Физическая культура** отводится 175 часов максимальной учебной нагрузки обучающегося, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 58 часов, в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени. Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта по итогам изучения учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет и промежуточная аттестация проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической

культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура представлено несколькими содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
теоретические занятия	117
практические занятия	Не предусмотрено
индивидуальный проект	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
освоение физических упражнений различной	26

направленности;	
занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Место учебной дисциплины в учебном плане

Учебная дисциплина **ОД.01.06. Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов		
	Всего учебных занятий	в том числе	
		теоретическое обучение	практическое обучение
Раздел 1. Введение Место и значение физической культуры	27	2	25
Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения.	24	1	23
Раздел 3. Лыжные гонки.	21	1	20
Раздел 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения	18	1	17
Раздел 5. Легкая атлетика.	27	1	26

Итого

117

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Введение. Место и значение физической культуры		3
Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	Содержание учебного материала:	24
	1 Способы определения уровня здоровья и физического развития.	
	2 Организация самостоятельных занятий по физической культуре.	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауза (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Физические упражнения для профилактики утренней, вводной и производственной гимнастики	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	5
Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения		24
Тема 2.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	24
	1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт	
	2 Прыжки в длину с места, с разбега.	

	<p>Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование. Обучение технике кроссового бега бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400, бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м(юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья</p> <p>И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта</p>	21		
<p>Тема 2.2 Метания.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1" data-bbox="579 1288 1353 1366"> <tr> <td data-bbox="579 1288 622 1366">1</td> <td data-bbox="622 1288 1353 1366">Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.</td> </tr> </table> <p>Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p>	1	Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.	12
1	Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</p>	12		
<p>Тема 2.3 Элементы настольного</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <table border="1" data-bbox="579 2011 1353 2016"> <tr> <td data-bbox="579 2011 622 2016">1</td> <td data-bbox="622 2011 1353 2016">Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра</td> </tr> </table>	1	Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра	14
1	Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра			

тенниса.	<p>Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.</p> <p>Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и</p> <p>Выполнение двусторонней игры. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис</p>	
	Самостоятельная работа обучающихся : закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	7
Тема 2.4 Элементы баскетбола, волейбола.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра</p> <p>2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.</p> <p>Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.</p>	3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	8
Раздел 3. Лыжные гонки.		21
Тема 3.1 Лыжный ход.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног</p> <p>2 Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.</p>	10

	<p>Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Отработка навыков лыжных ходов</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: отработка навыков лыжных ходов.</p>	8
<p>Тема 3.2 Элементы горнолыжной техники.</p>	Содержание учебного материала	11
	1 Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.	
	2 Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.	
	Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием" Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.</p>	24
Раздел 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения		18
<p>Тема 4.1. Развитие силовых способностей.</p>	Содержание учебного материала	9
	1 Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.	
	2 Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах	
	3 Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку	

	<p>Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)</p> <p>Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа. Упражнения на тренажерах.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.</p>	10
<p>Тема 4.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</p>	Содержание учебного материала	
	<p>1 Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.</p> <p>Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе</p>	10
	<p>профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов.</p>	8
<p>Раздел 5. Легкая атлетика.</p> <p>Тема 5.1 Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные</p>	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики</p>	27

игры. Тема 5.2 Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	Самостоятельная работа обучающихся: освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	
Всего:		175

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины ОД.01.06. Литература обучающийся должен обладать следующими результатами:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их

использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

метапредметных:

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Освоение содержания учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура предмета обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО)
Личностные универсальные учебные действия (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК.6 Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p>	<p>ОК.10 Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.</p>
--	---

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Информационное обеспечение
Информационное обеспечение обучения содержит
перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-
ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Для студентов:

Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура.- М.: «Академия», 2001г.

Поэма о спорте/сост. О. Айзман, А. Руденко.- М.: Физкультура и спорт, 1982г.

Для преподавателей:

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014

Интернет-ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и физической культуры города Москвы
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>