

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»

ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
53.02.07 ТЕОРИЯ МУЗЫКИ**

Программа по учебному предмету ОУП.10 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.07 Теория музыки, утвержденного Минобрнауки России 27.10.2014 № 1387.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

г. Норильск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета ОУП.10 Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальности: 53.02.07 Теория музыки (Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 №1387 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования» по специальности 53.02.07 Теория музыки).

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОУП.00 Обязательные предметные области.

1.3. Требования к результатам освоения учебного предмета:

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен уметь:

- У.1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- У.2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- У.3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- У.4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- У.5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- У.6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- У.7. 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;
- У.8. Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

- 3.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- 3.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- 3.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета и формы промежуточной аттестации.

| Курс, семестр | Учебная нагрузка обучающегося | | | Формы промежуточной аттестации |
|------------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------|
| | Максимальная учебная нагрузка | Обязательная аудиторная учебная нагрузка | Самостоятельная работа обучающегося | |
| 1 курс 1 семестр | 26 | 17 | 9 | |
| 1 курс 2 семестр | 66 | 44 | 22 | Зачет |
| 2 курс 3 семестр | 48 | 32 | 16 | |
| 2 курс 4 семестр | 66 | 44 | 22 | Зачет |
| ВСЕГО: | 206 | 137 | 69 | |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

| Темы/Семестры изучения | Учебная нагрузка обучающегося | | | Формы аудиторных занятий | Календар ные сроки освоения | Содержание учебного материала | Формиру емые З, У, ОК |
|---------------------------|----------------------------------|------------------------|------------------|--|--------------------------------------|---|------------------------------------|
| | Мак сим альн ая | Ауд ито рна я | Сам . Раб. | | | | |
| 1 курс, 1 семестр | 26 | 17 | 9 | | | | |
| Тема 1. Основы знаний | 2 | 1 | 1 | методико-практическое занятие | сентябрь-декабрь | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | З.1, У.1, ОК.10 |
| Тема 2. Легкая атлетика. | 7 | 5 | 2 | учебно-тренировочное занятие, КР ¹ №1 | | Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. (д) и 25 мин. (м). Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 10x10 метров. | З.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10 |
| Тема 3. Волейбол | 9 | 6 | 3 | учебно-тренировочное занятие, КР №2 | | Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра. | З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 |
| Тема 4. Баскетбол | 8 | 5 | 3 | учебно-тренировочное занятие, практическое занятие | | Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3x10 м. | З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 |
| 1 курс, 2 семестр | 66 | 44 | 22 | | | | |
| Тема 5. Основы знаний | 3 | 2 | 1 | методико-практическое занятие | январь-июнь | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | З.2, У.1, У.3, У.7, У.8 ОК.10 |
| Тема 6. Баскетбол. | 18 | 12 | 6 | учебно-тренировочное занятие, КР | | Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения мяча. Броски в кольцо с различных точек. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. | З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, |

¹ КР – контрольная работа.

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-------------------------------------|------------------|---|--|
| | | | | №3 | | | У.6ОК.10 |
| Тема 7. Волейбол | 18 | 12 | 6 | учебно-тренировочное занятие, КР №4 | | Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6ОК.10 |
| Тема 8. Гимнастика | 12 | 8 | 4 | учебно-тренировочное занятие, КР №5 | | Строевые упражнения: повторение поворотов в движении, перестроение из одной колонны в две, три, четыре (в движении). ОРУ с предметами и без них. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя и подъем в и.п. Соединения из 3 – 4 элементов. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега. | 3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7ОК.10 |
| Тема 9. Легкая атлетика | 13 | 8 | 5 | учебно-тренировочное занятие | | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Бег 30 м. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5ОК.10 |
| Зачет | 2 | 2 | | практическое занятие | | Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену. | |
| 2 курс, 3 семестр | 48 | 32 | 16 | | | | |
| Тема 10. Основы знаний | 3 | 2 | 1 | методико-практическое занятие | сентябрь-декабрь | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 3.3, У.1, У.4, У.5 |
| Тема 11. Легкая атлетика. | 15 | 10 | 5 | учебно-тренировочное занятие, КР №6 | | Медленный бег (до 10 мин.). Прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м с низкого старта. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5ОК.10 |
| Тема 12. Волейбол | 18 | 12 | 6 | учебно-тренировочное занятие, КР №7 | | Нападающий удар (совершенствование). Верхняя прямая подача (совершенствование). Прием и передача мяча (совершенствование). Учебно-тренировочная игра. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6ОК.10 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|--|-------------|---|--|
| Тема 13. Баскетбол | 12 | 8 | 4 | учебно-тренировочное занятие, практическое занятие | | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 |
| 2 курс, 4 семестр | 66 | 44 | 22 | | | | |
| Тема 14. Основы знаний | 3 | 2 | 1 | методико-практическое занятие | январь-июнь | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 3.1, У.7, У.8 ОК.10 |
| Тема 15. Баскетбол. | 15 | 10 | 5 | учебно-тренировочное занятие, КР №8 | | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 |
| Тема 16. Волейбол | 15 | 10 | 5 | учебно-тренировочное занятие, КР №9 | | Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10 |
| Тема 17. Гимнастика | 15 | 10 | 5 | учебно-тренировочное занятие, КР №10 | | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки вперед и назад. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок через козла. | 3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7 ОК.10 |
| Тема 18. Легкая атлетика | 16 | 10 | 6 | учебно-тренировочное занятие | | Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10 |
| Зачет | 2 | 2 | - | практическое занятие | | Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. | 3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10 |

3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| <i>Темы</i> | <i>Часы</i> | <i>Вид самостоятельной работы</i> | <i>Формы контроля</i> |
|------------------------------|-------------|---|-----------------------|
| Тема 1. Основы знаний | 1 | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | Самопроверка |
| Тема 2. Легкая атлетика. | 2 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | Просмотр |
| Тема 3. Волейбол | 3 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол. | Просмотр |
| Тема 4. Баскетбол | 3 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр |
| Тема 5. Основы знаний | 1 | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | Самопроверка |
| Тема 6. Баскетбол. | 6 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр |
| Тема 7. Волейбол | 6 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол. | Просмотр |
| Тема 8. Гимнастика | 4 | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | Самопроверка |
| Тема 9. Легкая атлетика | 5 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | Самопроверка |
| Тема 10. Основы знаний | 1 | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | Самопроверка |
| Тема 11. Легкая атлетика. | 5 | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | Просмотр |
| Тема 12. Волейбол | 6 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол. | Просмотр |
| Тема 13. Баскетбол | 4 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр |
| Тема 14. Основы знаний | 1 | Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | Самопроверка |
| Тема 15. Баскетбол. | 5 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол. | Просмотр |
| Тема 16. | 5 | Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных | Просмотр |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|--------------|
| Волейбол | | действий, технико-тактических приемов игры в волейбол. | |
| Тема 17. Гимнастика | 5 | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | Самопроверка |
| Тема 18. Легкая атлетика | 6 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. | Самопроверка |

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453953>
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476739>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

| Виды упражнений | Пол | 1 курс | | | 2 курс | | |
|---------------------------------------|-----|--------|------|------|--------|------|------|
| | | Оценка | | | Оценка | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Подтягивание | ю | 6 | 8 | 10 | 7 | 9 | 11 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | ю | 110 | 118 | 125 | 114 | 122 | 129 |
| | д | 115 | 123 | 130 | 119 | 127 | 134 |
| Челночный бег 5x10 м (сек) | ю | 14.3 | 13.8 | 13.3 | 14.2 | 13.7 | 13.2 |
| | д | 16.3 | 15.8 | 15.3 | 16.2 | 15.7 | 15.2 |
| Поднимание туловища за 1 мин | д | 25 | 30 | 32 | 30 | 32 | 33 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | ю | 2 | 3 | 5 | 3 | 4 | 6 |
| | д | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 8 |
| 6-ти минутный бег (м) | ю | 950 | 1150 | 1350 | 1000 | 1200 | 1400 |
| | д | 750 | 900 | 1150 | 800 | 950 | 1200 |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | ю | 105 | 110 | 115 | 110 | 115 | 120 |
| | д | 95 | 100 | 105 | 100 | 105 | 110 |
| Подача мяча в цель (кол-во раз из 10) | ю | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| | д | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |