

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа
протокол от «30» мая 2024 г. № 8

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о.директора
КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
от «30 » мая 2024 г. №01-04/124

**ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
53.02.07 ТЕОРИЯ МУЗЫКИ**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.10. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.07 Теория музыки утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1387.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.10. Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.07 Теория музыки (Приказом 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 общеобразовательной учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОУП.00 Обязательные предметные области.

1.3. Требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины 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;
- У.9. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- У.10. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке у выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- У.11. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- У.12. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- У.13. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- У.14. Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активным применением их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональной –прикладной сфере;

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины 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.
- 3.4. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
- 3.5. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 3.6. Основы здорового образа жизни.

В результате освоения общеобразовательной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

Личностные результаты освоения должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентации, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности в том числе в части:

ЛР.1. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

ЛР.2. Потребность физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР. 3. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

1.4. Количество часов на освоение программы общеобразовательной учебной дисциплины и формы промежуточной аттестации.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Темы/Семестры изучения</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы аудиторных занятий</i>	<i>Календар ные сроки освоения</i>	Содержание учебного материала	Формиру емые 3, У, ОК, ЛР
	<i>Мак сим альн ая</i>	<i>Ауд ито рна я</i>	<i>Сам . Раб.</i>				
I 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.	3.1,3.4-3.6, 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.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, 9-У.11,ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11,ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11,ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
I курс, 2 семестр	66	44	22				
Тема 5. Основы знаний	3	2	1	методико-	январь-	Основы методики самостоятельных занятий физическими	3.2, 3.4-

¹ КР – контрольная работа.

				практическое занятие	июнь	упражнениями.	3.6, У.1, У.3, У.7, У.8ОК.10
Тема 6. Баскетбол.	18	12	6	учебно-тренировочное занятие, КР №3		Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения мяча. Броски в кольцо с различных точек. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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, 3.4, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Зачет	2	2		практическое занятие		Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	
II курс, 3 семестр	48	32	16				
Тема 10. Основы	3	2	1	методико-	сентябрь-	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	3.3, 3.4-

знаний				практическое занятие	декабрь	спортом.	3.6, 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, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
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, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Тема 13. Баскетбол	10	6	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, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Зачет	2	2	-	практическое занятие		Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Наклон вперед из положения стоя.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
II 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		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные,	3.2, 3.4-3.6, У.2,

				е занятие, КР №8		групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	У.3, У.4, У.5, У.6 У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Тема 16. Волейбол	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №9		Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подач мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9-У.11, 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, 3.4, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Тема 18. Легкая атлетика	16	10	6	учебно-тренировочное занятие		Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3
Зачет	2	2	-	практическое занятие		Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	3.2, 3.4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9-У.11, ОК.10 ЛР.1-ЛР.3

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. Волейбол	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
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 учебная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/. – 3-е изд., стереотипное. - М.: Издательский центр «Академия», 2016
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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2.Дополнительная учебная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

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