

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

**53.02.03 ИНСТРУМЕНТАЛЬНОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСТВО
(ПО ВИДАМ ИНСТРУМЕНТОВ)**

Программа по учебной дисциплине ОУП.10. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1390.

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: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) (Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1390 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

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 учебной дисциплины:

В результате освоения 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 к 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 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 учебного предмета "Физическая культура" обучающийся должен получить следующие **предметные результаты**:

ПР.1. сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

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

ОК10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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 в 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 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 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	Формируе ые З, У, ОК, ЛР, ПР
	<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.	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.2,3,4, У.2, У.3, У.4, У.5,У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.2,3,4, У.2, У.3,У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.2,3,4, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
I курс, 2 семестр	66	44	22				

¹ КР – контрольная работа.

Тема 5. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	январь-июнь	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3.2,3.5,3.6, У.1, У.3, У.7, У.8, У.9,У.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.10,У.13, ОК.10, ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.10,У.13, ОК.10,ЛР.1, ЛР.2,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.10,У.13, ОК.10ЛР.1, ЛР.2, 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.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2,

							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 знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	сентябрь-декабрь	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3.3,3.5,3.6, У.1, У.4, У.5,У.11,
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.5ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, 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.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1

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.	3.1,3.5,3.6, У.7, У.8, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
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 ЛР.1, ЛР.2, 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, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1
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, У.9,У.10,У.13, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, 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, У.2, У.3, У.4, У.5, У.9,У.10,У.13, ОК.10

							ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3
Зачет	2	2	-	практическое занятие		Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5 , У.9, У.10, У.1 3, ОК.10 ЛР.1, ЛР.2, ЛР.3 ПР1

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», 2020
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/517442>
3. 3.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/513286>

2.Дополнительная учебная литература

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.; Астрель, 2002
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.
4. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. культ. - /Под ред. О.В. Колодия, Е.М.Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.

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