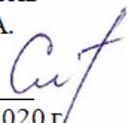


Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»  
Колледж

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук и  
истории искусств  
Митасова С.А.

  
«26» июня 2020 г.

**Рабочая программа**  
учебной дисциплины обязательной части учебных циклов ППССЗ  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОГСЭ.05**  
по специальности  
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)  
инструменты народного оркестра

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1390

Рабочая программа учебной дисциплины переутверждена в связи с переименованием института. Протокол № 9 от 7 мая 2019 г.

Организация-разработчик:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»

Разработчик:  Винский В.Ю. преподаватель колледжа Сибирского государственного института искусств имени Дмитрия Хворостовского

**Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарных наук и истории искусств:**

профессор, доктор культурологии

  
\_\_\_\_\_

Митасова С.А.

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью обязательной части учебных циклов программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» ОГСЭ.05 принадлежит к обязательной части учебных циклов ППССЗ общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Дисциплина реализуется в течение 5-7 семестров по 2 часа в неделю, промежуточный контроль в форме зачета (5-6 семестры), итоговая форма контроля – зачет (7 семестр).

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

**Целью** физического воспитания является формирование физической культуры личности, при решении следующих задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки его к профессиональной деятельности;
- обеспечение общей и профессиональной прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую подготовленность учащегося к будущей профессии.

**Задачей** дисциплины является формирование умения использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

основы здорового образа жизни

## 1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### 1.5. Применение ЭО и ДОТ

При реализации дисциплины применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Ссылка на электронный курс: <https://do.kgii.ru/course/>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная двигательная нагрузка (всего)</b>	208
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	104
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	104
<b>Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в 5-7 семестрах</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание	Объем	Уровень
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		<b>64</b>	<b>1,2,3</b>
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся</b>	1. Основные понятия ФК и спорта, самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность 2. Социально- биологические основы ФК и спорта. Основные понятия: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия 3. Формирование знаний о здоровом образе жизни.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение литературы по данной теме	10	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие</b>	1. Основные понятия здорового образа жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка 2. Физические качества, методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности, комплексное развитие ФК 3. Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение литературы по данной теме	10	
<b>Тема 1.3. Профессионально-прикладная физ. подготовка (ППФП)</b>	1. Общая и профессиональная физ. подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка 2. Спорт в физическом воспитании студентов. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Основные понятия ППФП, прикладные физические, психологические и специальные занятия, прикладные навыки Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	12	

	3. Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по изученным темам	12	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Ходьба. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.	18	<b>1,2,3</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники упражнений.	18	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	Баскетбол. Волейбол. Настольный теннис. Мини-футбол	18	<b>1,2,3</b>
	Самостоятельные занятия Индивидуальные действия. Групповые действия. Товарищеские встречи. Организация соревнований	18	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	Практические занятия Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов). Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой». Техника торможения	18	<b>1,2,3</b>
	Самостоятельные занятия Отработка техники	18	
<b>Раздел 5 Ритмика</b>	Практические занятия Гимнастика. Хореография. Акробатика. Художественная гимнастика с предметами без предметов.	18	<b>1,2,3</b>
	Самостоятельные занятия Выполнение гимнастических упражнений. Освоение основных акробатических, хореографических навыков.	18	

*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1) ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2) репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);*
- 3) продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### **спортивный комплекс**

спортивный зал с тренажерами и спортивным инвентарем.

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

##### **Материально-технические условия для реализации образовательного процесса**

##### **кабинеты**

русского языка и литературы; математики и информатики;

истории, географии и обществознания;

гуманитарных и социально-экономических дисциплин; мировой художественной культуры;

музыкально-теоретических дисциплин; музыкальной литературы,

##### **учебные классы**

для групповых и индивидуальных занятий;

для проведения оркестровых и ансамблевых занятий;

##### **спортивный комплекс**

спортивный зал с тренажерами и спортивным инвентарем.

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

##### **залы**

большой концертный зал, рассчитан на 434 посадочных места; зал оснащен световой сценической аппаратурой, концертными роялями, пультами и звукотехническим оборудованием, электронным органом;

малый концертный зал, рассчитан на 165 посадочных мест; с концертными роялями, пультами и звукотехническим оборудованием;

библиотека, читальный зал, оснащенный компьютерной техникой, с выходом в сеть Интернет;

фонотека, располагающая записями классического зарубежного и отечественного музыкального наследия, в том числе уникальными записями;

видеотека фильмотека

просмотровый видеозал

Для проведения занятий по дисциплине «Музыкальная информатика» используется специальная аудитория, оборудованная персональными компьютерами, MIDI-клавиатурами и соответствующим программным обеспечением.

В образовательном учреждении созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта всех музыкальных инструментов, находящихся на его балансе.

##### **Требуемое программное обеспечение**

Организация обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- Операционная система: (Microsoft Corporation) Windows 7.0, Windows 8.0.
- Приложения (программы): Microsoft Office 13, Adobe Reader 11.0 Ru, WinRAR.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

#### Основная литература

1. Муллер, Арон Беркович. Физическая культура : учебник и практикум для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебника для студентов образовательных учреждений СПО / Арон Беркович Муллер. — Москва : Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448769#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-02612-2.

#### Дополнительная литература

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура : учебник для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебника для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Юрий Николаевич Аллянов. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-448586#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-02309-1.
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по гуманитарным направлениям / Анатолий Александрович Зайцев. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/viewer/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-v-obrazovatelnoy-organizacii-458711#page/1>. — Режим доступа: по подписке для авториз. пользователей ЭБС СГИИ. — ISBN 978-5-534-13378-3.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для СПО: рекомендовано УМО СПО в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Виктор Леонидович Кондаков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование) . — Режим доступа : <https://urait.ru/viewer/samostoyatel'naya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#page/1>. — Режим доступа: для зарегистр. читателей СГИИ имени Д. Хворостовского. — ISBN 978-5-534-13332-5.

#### Журналы

1. Будь здоров.
2. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / гл. ред. А. Лотоненко. — Электрон. периодическое изд. — Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ). — (, ISSN 1999-3455) . — URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110\\_id=2337](http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110_id=2337).
3. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] : научно-методический журнал / гл. ред. С. М. Ахметов. — Электрон. периодическое изд. — Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма) (КГУФКСТ). — (, ISSN 1999-6799) . — URL: [http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110\\_id=2290](http://e.lanbook.com/journal/element.php?p110_id=2290).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : научно-методический журнал. — Электрон. периодическое изд. — [б.и.]. — URL:

- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>. - Российский рецензируемый научный журнал
5. Физическое воспитание и спортивная тренировка [Электронный ресурс] : научный журнал / гл. ред. Н. А. Фомина. – Электрон. периодическое изд. – Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры. – (, ISSN 2311-8776) . – URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).

#### Необходимые базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Электронная библиотечная система федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского» (ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского). – URL: <http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php> (в локальной сети вуза) или <http://80.91.195.105:8080/opac/app/webroot/index.php> (в сети интернет).
2. Электронная библиотечная система Издательства «Лань». - URL: <https://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «Юрайт». - URL: <https://urait.ru/catalog/organization/1E5862E7-1D19-46F7-B26A-B7AF75F6ED3D>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: [http://elibrary.ru/org\\_titles.asp?orgsid=13688](http://elibrary.ru/org_titles.asp?orgsid=13688)
5. Национальная электронная библиотека - проект Российской государственной библиотеки. - URL: <https://rusneb.ru/>
6. Информационно-правовая система "Консультант Плюс". - Доступ осуществляется со всех компьютеров локальной сети вуза.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и сдачи итоговых зачетов

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> дифференцированный зачет</p> <p><b>Итоговый контроль:</b> дифференцированный зачет.</p>

#### Средства контроля

В каждой группе проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль.

#### Формы подведения итогов:

- выступления;
- контрольные нормативы ОФП.