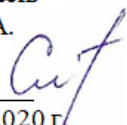


Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»  
Колледж

**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  
53.02.04 Вокальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 53.02.04 Вокальное искусство, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1381

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 53.02.04 Вокальное искусство.

## 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.

## 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;

##### **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/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-457504#page/1>. — Режим доступа: для зарегистрир. 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.