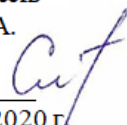


Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Сибирский государственный институт искусств имени Дмитрия Хворостовского»
Колледж

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


«26» июня 2020 г.


Рабочая программа
учебной дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОД.01.06. ПСССЗ
по специальности
53.02.04 Вокальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура 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

Рабочая программа учебной дисциплины **ОД.01.06. Физическая культура** является частью общеобразовательного учебного цикла ППСЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.04 Вокальное искусство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ:

ОД.01.06. «Физическая культура» входит в учебные дисциплины общеобразовательного учебного цикла ППСЗ.

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:**

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная двигательная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
виды самостоятельной работы: составление индивидуального дневника самоконтроля, плана физического развития, занятия в секциях, кружках, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, туристические походы, изучение теоретического материала дисциплины написание докладов, рефератов, статей, и т.п..	
Итоговая отчетность в форме зачета в 1-4 семестрах	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		80	1,2,3
Тема 1.1. Прыжок в длину	<p>Практические занятия Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях</p>	6 7	
Тема 1.2. Совершенствование техники метания в цель и на дальность	<p>Практические занятия Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места. Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке</p>	6 7	
Тема 1.3 Ходьба	<p>Практические занятия Ходьба по наклонной дорожке (вверх, вниз), по шоссе, тропинке, траве. Техника спортивной ходьбы на вираже, поворотах. Повторная ходьба -100 м в быстром темпе, 200 м быстром и медленном темпе. Переменная ходьба-800 м. тренировка в спортивной ходьбе с максимальной скоростью 500, 1000 м, по пересечённой местности до 3-4 км.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся По той же программе. Быстрая ходьба.</p>	6 7	
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции	<p>Практические занятия Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м Отработка техники низкого старта. Бег 100м</p>	6	

	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега Бег с ходу. Финиширование. Бег 250 м и 500 м		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	7	
Тема 1.5. Бег на длинные дистанции	Практические занятия Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.. Эстафетный бег.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	8	
Тема 1.6. Бег по пересеченной местности	Практические занятия Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м. Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м. Бег на местности (кросс) на дистанции 1000-2000м	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях	8	
Раздел 2. Спортивные игры		80	1,2,3
Тема 2.1. Баскетбол	Практические занятия Техника передвижения. Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Техника овладения мячом. Индивидуальные действия. Командные действия.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата Выполнение упражнений по общей физической подготовке	10	
Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи. Отработка вариантов нападающего удара через сетку. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Смешанный прием. Передача вперед. Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение игровых навыков.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. Написание реферата.	10	

	Выполнение упражнений по общей физической подготовке		
Тема 2.3. Настольный теннис	Практические занятия Правильный хват ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Набивания мяча разными сторонами ракетки. Основы техники и тактики игры. Свободная игра на столе. Удар по мячу с правой, левой стороны. Учебная игра	10	
	Самостоятельные занятия Освоение игровых навыков. Свободная игра на столе. Сочетание ударов «накат»	10	
Тема 2.4. Мини-футбол	Практические занятия Удары по мячу ногой, удары по катящемуся и летящему мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Техника игры вратаря. Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры.	10	
	Самостоятельные занятия Индивидуальные действия. Групповые действия. Товарищеские встречи.	10	
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практические занятия Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов). Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой». Техника торможения	48	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Базовые и изолированные упражнения для различных мышечных групп. Начальные комплексы упражнений для: - мышц спины и бицепсов; - грудных мышц и трицепсов; - дельтовидных мышц и мышц брюшного пресса; - мышц предплечий и мышц ног.	40	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений по общей физической подготовке	40	

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 зал 18м X 36м для групповых и индивидуальных занятий ОФП, СФП, проведения соревнований, оснащённый необходимым спортивным оборудованием – 6 столов для настольного тенниса с теннисными сетками, ракетки для настольного тенниса, тренажёры, спортивные снаряды. В спортивном зале имеются волейбольная, баскетбольная площадки и поле для мини-футбола со всем необходимым оборудованием, а также гимнастическая стенка. В спортивный инвентарь входят волейбольные, баскетбольные, футзальные мячи, степ-платформы, гантели, штанга с блинами, палки гимнастические утяжелённые; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

В студенческом общежитии имеется тренажёрный зал, оснащённый атлетическими и тяжелоатлетическими снарядами и двумя теннисными столами.

Материально-технические условия для реализации образовательного процесса

учебные классы

для групповых и индивидуальных занятий;

для занятий по междисциплинарному курсу «Сольное камерное и оперное исполнительство» со специализированным оборудованием;

для занятий по междисциплинарному курсу «Ансамблевое камерное и оперное исполнительство» со специализированным оборудованием.

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, Finale.

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.
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.
 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.

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» \(ЭБС СГИИ имени Д. Хворостовского\)](http://192.168.2.230/opac/app/webroot/index.php). – 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
- 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

<p>уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>Текущий контроль: практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа.</p> <p>Промежуточный контроль: зачеты.</p> <p>Итоговый контроль: зачет.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Средства контроля

В каждой группе проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы подведения итогов:

- выступления;
- контрольные нормативы ОФП.