

**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ
КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ им. А.А. ДАУРОВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
ГБПОУ «КЧККИИ
им. А.А. Даурова»
Каргина М.А./
Протокол № 10 от 10.01.2022 г.



Рабочая программа дисциплины

ОУП. 10 Физическая культура

специальности

**53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов)**

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

Рабочая программа дисциплины

ОУП. 10 Физическая культура

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство

(по видам инструментов)

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.06 Хоровое дирижирование

53.02.07 Теория музыки

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Карачаево-Черкесский колледж культуры и искусств им. А.А. Даурова»

Разработчик:

Матковский А.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГПБОУ КЧККиИ им. А.А. Даурова


Эксперт:

Кумукова М.Р., преподаватель высшей квалификационной категории ГПБОУ КЧККиИ им. А.А. Даурова

Одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол №4 от 10 января 2022 г.

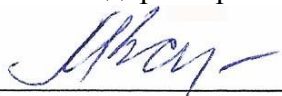
Председатель предметно-цикловой комиссии



Карданова З.Н.

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе



Карнишина М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады

и реализуется в очной и очно-дистанционной формах обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины является частью раздела «Обязательные предметные области» общеобразовательного учебного цикла, реализующего ФГОС СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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 общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины студент 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.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции (ОК):
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального
государственного образовательного стандарта среднего общего образования в
профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 час.,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 час.;

самостоятельной работы обучающегося 72 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов для специальности
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Промежуточная аттестация в форме недеференцированного зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОД 01.06. Вокальное искусство

1 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	4	
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культуре в ССУЗе.		
	Аудиторная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	16	
	Бег в медленном темпе. Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Закрепить прыжковые упражнения. Кросс (до 2 км.)		3
	Аудиторная работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники	8	

	изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3. Настольный теннис.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Изучение правил игры в настольный теннис и техника безопасности. Техника выполнения подач и осуществление приема мяча. Техника владения мячом. Вращение; подрезка; накат. Учебная игра.		3
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	20	
	Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча в парах, тройках. Передвижения. Стойки, Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Двусторонняя игра.		3
	Аудиторная работа	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	10	
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики. Недифференцированный зачет	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Техника гимнастических кувырков. «Мост» из положения лежа; Стойка на лопатках.		3
	Аудиторная работа	6	

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
	Всего	64	

2 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	4	
	Задачи 2- го полугодия. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.		2
	Аудиторная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	28	
	Обучение приемам волейбольного мяча снизу, сверху. Техника приема волейбольного мяча сверху. Техника передачи волейбольного мяча. Блокирование. Специальные упражнения для развития координации и прыгучести. Обучение (совершенствование)		3

	нижней прямой и нижней боковой подачи в игре. Учебная игра. Техника верхней прямой подачи в игре. Учебная игра. Тактические приемы в учебной игре.		
	Аудиторная работа	14	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14	
Тема 3. Бадминтон.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Изучение правил игры в бадминтон и техника безопасности. Основная стойка. Подачи. Удары. Учебная игра. Обучение разновидностям ударов. Учебная игра.		
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	
Тема 4. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Упражнения на развитие силы. Упражнения на тренажерах. Упражнения на укрепление мышц спины. Упражнения на укрепление мышц живота.		3
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
Тема 5. Легкая	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	16	

атлетика.	Бег по дистанции. Эстафеты: 4 х 30; 4 х 60; 2 х 100. Бег по дистанции. Метание гранаты. Юноши- 700гр.; Девушки- 500гр. Бег по дистанции. Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику метания гранаты. Бег на длинные дистанции. Упражнения на растяжку. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3 х 10м. Бег по пересеченной местности. Скоростно_ силовые упражнения. Беседа- «Оказание первой помощи при травмах».		3
	Аудиторная работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	8	
Тема 6. Туризм.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	8	
	Возникновение туризма. Сборка разборка рюкзака. Мед. Помощь в походе. Контрольное занятие.		
	Аудиторная работа	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4	
	ВСЕГО:	144	

3 семестр

Наименование	Содержание учебного материала	Объем	Уровень
--------------	-------------------------------	-------	---------

разделов и тем		часов	освоения
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	4	
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культуре в ССУЗе.		2
	Аудиторная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
Тема 2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	16	
	Бег в медленном темпе. Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Прыжковые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Закрепить прыжковые упражнения. Кросс (до 2 км.).		3
	Аудиторная работа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 3. Настольный теннис.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Изучение правил игры в настольный теннис и техника безопасности. Техника выполнения подач и осуществление приема мяча. Техника владения мячом. Вращение;		3

	подрезка; накат. Учебная игра.		
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
Тема 4. Спортивные игры. Баскетбол.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	20	
	Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Передача мяча в парах, тройках. Передвижения. Стойки, Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча. Броски мяча в кольцо. Броски мяча в кольцо. Двусторонняя игра.		3
	Аудиторная работа	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	10	
Тема 5. Гимнастика с элементами акробатики.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Техника гимнастических кувырков. «Мост» из положения лежа; Стойка на лопатках. Контрольное занятие.		3
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
	Всего	64	

4 семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	4	
	Задачи 2- го полугодия. Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой.		
	Аудиторная работа	2	
Тема 2. Спортивные игры. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	2	
	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	28	
	Обучение приемам волейбольного мяча снизу, сверху. Техника приема волейбольного мяча сверху. Техника передачи волейбольного мяча. Блокирование. Специальные упражнения для развития координации и прыгучести. Обучение (совершенствование) нижней прямой и нижней боковой подачи в игре. Учебная игра. Техника верхней прямой подачи в игре. Учебная игра. Тактические приемы в учебной игре.		
Аудиторная работа	14		
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	14		

Тема 3. Бадминтон.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Изучение правил игры в бадминтон и техника безопасности. Основная стойка. Поддачи. Удары. Учебная игра. Обучение разновидностям ударов. Учебная игра.		
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6	
Тема 4. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Упражнения на развитие силы. Упражнения на тренажерах. Упражнения на укрепление мышц спины. Упражнения на укрепление мышц живота.		3
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	20	
	Бег по дистанции. Эстафеты: 4 x 30; 4 x 60; 2 x 100. Бег по дистанции. Метание гранаты. Юноши- 700гр.; Девушки- 500гр. Бег по дистанции. Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику метания гранаты. Бег на длинные дистанции. Упражнения на растяжку. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3 x 10м. Бег по пересеченной местности. Скоростно_ силовые упражнения. Беседа- «Оказание первой помощи при		3

	травмах».		
	Аудиторная работа	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	10	
	Недифференцированный зачет	4	
	ВСЕГО:	144	

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).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

а) основная литература:

1. И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров Основы физической культуры Теория и методика., ЮНИТИ., Москва, 2018г;
2. М.Н. Стрихнов, В.И. Савинков Физическая культура и спорт в вузах 2-е издание ЮРАЙТ., Москва, 2019г.;
3. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин История физической культуры и спорта «Спорт»., Москва, 2017г.;
4. В.Б. Рубанович Врачебно- педагогический контроль при занятиях физической культурой., учебное пособие 3- е издание., ЮРАЙТ., Москва 2018г.

б) дополнительная литература:

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — ЮРАЙТ.,Москва,2018г;
2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. — М. : Издательство Юрайт.,2018.

в) интернет-ресурсы:

- 1 [https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskij-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.;](https://biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659/vrachebno-pedagogicheskij-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy;)
- 2 <https://biblio-online.ru/viewer/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta#page/208;>

3 <https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah>.

4 <https://biblio-online.ru/book/AD5CCEC5-5CCC-4FDF-B1E4-D2A6564F9963/sportivnaya-orientaciya-i-otbor>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТА
<i>ЗНАНИЯ:</i>	
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.	Знают 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.
<i>УМЕНИЯ:</i>	
составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Умеют составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

<p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения</p>	<p>умеют выполнять комплексы общеразвивающих 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 за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдают безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществляют судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</p>
---	---

и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:	
ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	Используют умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
75 ÷ 100	Зачтено	Зачтено
менее 55	Не зачтено	Не зачтено