

**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 «КЧККИ
им. А.А. Даурова»
Каргина М.А./
Протокол от 10.01.2022 г.



Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05 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

ОГСЭ.05 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:

Келауридзе Л.А., 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.

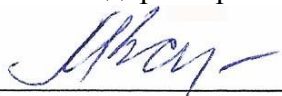
Председатель предметно-цикловой комиссии



Карданова З.Н.

Согласовано:

Заместитель директора по учебной работе



Карнишина М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...	13

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 входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ (раздел «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»).

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

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.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы 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, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 час.,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 104 час.;
самостоятельной работы обучающегося 52 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	156
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Промежуточная аттестация: <i>в форме недифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

5 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.		3
	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 подачи 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	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	

элементами акробатики.	Техника гимнастических кувырков. «Мост» из положения лежа; Стойка на лопатках. Контрольное занятие.		3
	Аудиторная работа Недифференцированный зачет	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
	Всего	64	

6 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) нижней прямой и нижней боковой подачи в игре. Учебная игра. Техника верхней прямой подачи в игре. Учебная игра. Тактические приемы в учебной игре.		3
	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. Подачи. Удары. Учебная игра. Обучение разновидностям ударов. Учебная игра.		3
	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)	24	
	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 травмах». Контрольное занятие		3
	Аудиторная работа	12	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	12	
	ВСЕГО:	80	

7 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.		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		3

	прыжковые упражнения. Кросс (до 2 км.).		
	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; 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.	Содержание учебного материала (Максимальная учебная нагрузка)	12	
	Техника гимнастических кувыркков. «Мост» из положения лежа; Стойка на лопатках. Контрольное занятие.		3
	Аудиторная работа	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.	6	
	Всего	64	

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;
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

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

а) основная литература:

1. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012 – 252с.

б) дополнительная литература:

2. Е.Ю. Горбаткова, В.В. Шурыгина, Ж.В. Шайдулина Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Руководство к самостоятельной работе студентов. /Башкирский гос. пед. университет; 2014- 167 с.;
3. Н.В. Паршикова и др. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс Готов к труду и обороне ГТО: Документы и методические материалы; / «Спорт и человек» 2- е изд.; 2016- 208 с.
4. В.А. Бороненко, Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента; Москва- Альфа-М 2- е изд.; 2012 – 335 с.

в) интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий, Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран.
2. <http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека.
3. <http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах.

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
ЗНАНИЯ:	
О роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
УМЕНИЯ:	
Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использует физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>

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