

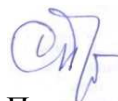
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
ФИЛИАЛ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» В Г. БИЙСКЕ

**ОДОБРЕНО**

на заседании педагогического совета  
протокол № 4  
от 12.04.2019

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор колледжа



С.И. Прокофьева

Приказ № 38/1-у от 17.04.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для студентов специальности  
53.02.07 «Теория музыки» (углубленная подготовка)

Составитель:

Овдин А.Я., преподаватель АлтГМК

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности

53.02.07 «Теория музыки»

на основе Учебных планов по специальностям.

Рассмотрена Цикловой комиссией общеобразовательных и социально-экономических дисциплин 24.03.2019 Протокол № 3

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	19
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

53.02.07 «Теория музыки»

(Программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

## 1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

П.00 Профессиональный учебный цикл, ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины

## 1.3 Цель и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

- 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;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения данной основной образовательной программы выпускник должен обладать следующими **компетенциями**:

**ОК 10.** При изучении учебной дисциплины обучающийся должен использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 76 часов, в том числе:

обязательной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;

самостоятельной работы обучающегося 38 часа

## **2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>76</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>38</b>
в том числе:	
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>38</b>
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
<b>4 курс, 8 семестр</b>		<b>38 пр. 38 сам.</b>
Ритмическая гимнастика  Ритмика № 1-6	<p>Содержание учебного материала Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы.</p> <p>Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Танцевальные шаги. Элементы фигурного вальса. Совершенствование элементов фигурного вальса. Комплекс вольных упражнений. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.</p>	12
	<p>Практические занятия Изучение и совершенствование упражнений комплекса вольных упражнений №1 Упражнения со скакалкой, обручем. Совершенствование упражнений комплекса №1 на 16 счетов. Силовые упражнения на гимнастической стенке. Наклоны туловища из положения «сидя» Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке Подтягивание на низкой перекладине.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения на тренажёрах, Упражнения спортивно-оздоровительного характера</p>	
Ритмика № 7-12	<p>Практические занятия Изучение и совершенствование упражнений комплекса вольных упражнений №2. Упражнения со скакалкой, обручем, тестирование. Совершенствование упражнений комплекса №2 на 16 счетов. Силовые упражнения на гимнастической стенке. Наклоны туловища из положения «сидя» Выполнение комплекса вольных упражнений №2 на 16 счетов. Подтягивание на низкой перекладине - тестирование</p>	12
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения на тренажёрах, Упражнения спортивно-оздоровительного характера</p>	
Ритмика № 13-19	<p>Практические занятия Упражнения у опоры. Позы ног. Танцевальные шаги. Элементы фигурного вальса Совершенствование элементов фигурного вальса</p>	12

	<p>Бревно. Ходьба, равновесие, махи ногами, переменный шаг, повороты, прыжки. Страховка, самостраховка. Элементы комплекса на бревне.</p> <p>Бревно. Комплекс упражнений на бревне – тестирование.</p> <p>Наклоны туловища из положения «сидя» - контрольный норматив.</p> <p>Совершенствование элементов фигурного вальса. Акробатические упражнения /кувырки, перекаты.</p>	
	<p>Самостоятельная работа: Упражнения на тренажёрах, Упражнения спортивно-оздоровительного характера</p>	14
	Контрольное занятие - зачет	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>38 пр. 38 сам. 76 макс.</b>

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

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» имеется в наличии:

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажерный зал

Технические средства обучения: оргтехника, аудио-техника.

Оборудование: спортивный инвентарь, спортивные сооружения, спортивные снаряды, средства измерений.

Имеется:

1. Стол для игры в настольный теннис - 1
2. Теннисный набор (сетка, две ракетки, шарик) - 1
3. стул - 1
4. стол - 1
5. гимнастический мат - 1
6. гири – 1
7. велотренажер – 1
8. тренажер для силовой гимнастики – 1
9. гимнастический козел – 1
10. шведская стенка - 1
11. кресло дерев. – 9 мест
12. вешалка – 15 мест

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основная литература

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Астрель – АСТ, 2009

Дополнительная литература

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработ. и доп. – М. Изд. Центр «Академия», Мастерство, Высшая школа, 2000.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999г. №80-ФЗ.



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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</li><li>- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li><li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li><li>- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li><li>- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li><li>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li><li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</li></ul> <p><b>знать</b>: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка качества практических занятий через входной контроль знаний и умений студентов при начале занятий физической культурой;</p> <p>текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня физической подготовленности на практических занятиях;</p> <p>промежуточный контроль по окончании изучения одного из разделов программы курса «физическая культура»;</p>