

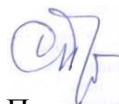
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
ФИЛИАЛ КРАЕВОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» в г. БИЙСКЕ

ОДОБРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 4
от 07.04.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



С.И. Прокофьева

Приказ № 43-у от 13.04.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.11 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Бийск 2022

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» и приказом Министерства просвещения РФ от 17.05.2021 № 253 «О внесении изменений в ФГОС СПО»,

на основе Учебных планов по специальностям.

Рассмотрена Цикловой комиссией общеобразовательных и социально-экономических дисциплин 24.03.2022 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**

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

Реализация содержания программы учебной дисциплины возможна с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
		38 пр. 38 сам.
Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. 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.	
Ритмика № 1-6	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.	12
	Самостоятельная работа: Упражнения на тренажёрах, Упражнения спортивно-оздоровительного характера	12
Ритмика № 7-12	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	12
	Самостоятельная работа: Упражнения на тренажёрах, Упражнения спортивно-оздоровительного характера	12
Ритмика № 13-19	Практические занятия Упражнения у опоры. Позы ног. Танцевальные шаги. Элементы фигурного вальса Совершенствование элементов фигурного вальса	12

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

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.гиря – 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
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.	Оценка качества практических занятий через входной контроль знаний и умений студентов при начале занятий физической культурой; текущий контроль, то есть регулярное отслеживание уровня физической подготовленности на практических занятиях; промежуточный контроль по окончании изучения одного из разделов программы курса «физическая культура»;