

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
колледжа
протокол от « » г. №

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора КГБПОУ
«Норильский колледж искусств»
от « » 20 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.03. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**51.02.02. СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(ПО ВИДУ: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОСТАНОВКА КУЛЬТУРНО-
МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ТЕАТРАЛИЗОВАННЫХ
ПРЕДСТАВЛЕНИЙ)**

Программа по учебной дисциплине ОД.01.03. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 51.02.02. Социально-культурная деятельность (по видам), утвержденного приказом Минобрнауки России 27.10.2014 № 1356, рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

РАЗРАБОТЧИК: Манашов Д. Ф.

г. Норильск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины ОД.01.03. Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальности 51.02.02. Социально-культурная деятельность по виду: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл.

ОД.01 Учебные дисциплины.

Рабочая программа по учебной дисциплине разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259)

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины должны отражать:

«Физическая культура» – требования к предметным результатам освоения курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

У2. выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

У3. выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

У4. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

У5. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

У6. осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

У7. 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;

У8. включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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

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

32. основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

33. способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины и формы промежуточной аттестации.

<i>Курс, семестр</i>	<i>Учебная нагрузка обучающегося</i>			<i>Формы промежуточной аттестации</i>
	<i>Максимальная учебная нагрузка</i>	<i>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</i>	<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	
1 курс 1 семестр	<i>77</i>	<i>51</i>	<i>26</i>	<i>зачет</i>
1 курс 2 семестр	<i>99</i>	<i>66</i>	<i>33</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>
ВСЕГО:	<i>176</i>	<i>117</i>	<i>59</i>	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Темы/Семестры изучения	Учебная нагрузка обучающегося			Формы аудиторных занятий	Календар ные сроки освоения	Содержание учебного материала	Формиру емые З, У, ОК
	Мак сим альн ая	Ауд ито рна я	Сам . Раб.				
1 курс, 1 семестр	77	51	26				
Тема 1. Основы знаний	6	3	3	методико-практическое занятие	сентябрь-декабрь	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	3.1, У.1, ОК.8
Тема 2. Легкая атлетика.	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, КР ¹ №1		Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин. (д) и 25 мин. (м). Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча в вертикальную цель. Челночный бег 10х10 метров.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 У.8, ОК.8
Тема 3. Волейбол	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, КР №2		Прием мяча с подачи в зоне 3, вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
Тема 4. Баскетбол	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, практическое занятие		Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Учебно-тренировочная игра. Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Наклон вперед из положения стоя. Челночный бег 3х10 м.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 У.8, ОК.8
Тема 5. Основы знаний	5	3	2	методико-практическое занятие		Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3.2, У.1, У.3, У.7, У.8 ОК.8
Тема 6. Баскетбол.	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, КР		Штрафной бросок. Бросок в кольцо после ведения мяча. Броски в кольцо с различных точек. Ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5,

¹ КР – контрольная работа.

				№3			У.6ОК.8
Тема 7. Волейбол	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, КР №4		Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.8, ОК.10
Тема 8. Гимнастика	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, КР №5		Строевые упражнения: повторение поворотов в движении, перестроение из одной колонны в две, три, четыре (в движении). ОРУ с предметами и без них. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя и подъем в и.п. Соединения из 3 – 4 элементов. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок с 3 – 4 шагов разбега.	3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7ОК.8
Тема 9. Легкая атлетика	9	6	3	учебно-тренировочное занятие		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега. Бег 30 м.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5ОК.8
Зачет	3	3		практическое занятие		Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	
1 курс, 2 семестр	99	66	33				
Тема 10. Основы знаний	4,5	3	1,5	методико-практическое занятие	Январь - июнь	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3.3, У.1, У.4, У.5
Тема 11. Легкая атлетика.	13,5	9	4,5	учебно-тренировочное занятие, КР №6		Медленный бег (до 10 мин.). Прыжок в высоту с разбега. Бег 100 м с низкого старта.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5ОК.8
Тема 12. Волейбол	13,5	9	4,5	учебно-тренировочное занятие, КР №7		Нападающий удар (совершенствование). Верхняя прямая подача (совершенствование). Прием и передача мяча (совершенствование). Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6ОК.8

Тема 13. Баскетбол	9	6	3	учебно-тренировочное занятие, практическое занятие	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 У.8, ОК.8
Тема 14. Основы знаний	6	3	3	методико-практическое занятие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3.1, У.7, У.8 ОК.8
Тема 15. Баскетбол.	13,5	9	4,5	учебно-тренировочное занятие, КР №8	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.8
Тема 16. Волейбол	13,5	9	4,5	учебно-тренировочное занятие, КР №9	Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подач мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6, У.8, ОК.8
Тема 17. Гимнастика	13,5	9	4,5	учебно-тренировочное занятие, КР №10	Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырki вперед и назад. Комбинации из изученных элементов. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок через козла.	3.2, У.1, У.2, У.3, У.4, У.5, У.7 ОК.8
Тема 18. Легкая атлетика	9	6	3	учебно-тренировочное занятие	Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.8
Дифференцированный зачет	3	3		практическое занятие	Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.8

3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>	<i>Вид самостоятельной работы</i>	<i>Формы контроля</i>
1 курс 1 семестр			
Тема 1. Основы знаний	3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 2. Легкая атлетика.	3	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 3. Волейбол	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 4. Баскетбол	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 5. Основы знаний	2	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Тема 6. Баскетбол.	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 7. Волейбол	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 8. Гимнастика	3	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 9. Легкая атлетика	3	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
1 курс 2 семестр			
Тема 10. Основы знаний	1,5	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 11. Легкая атлетика.	4,5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 12. Волейбол	4,5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 13. Баскетбол	3	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 14.	3	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий	Самопроверка

Основы знаний		физическими упражнениями.	
Тема 15. Баскетбол.	4,5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 16. Волейбол	4,5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 17. Гимнастика	4,5	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 18. Легкая атлетика	3	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Обязательная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. Дополнительная литература

1. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся педагогических училищ. Под ред. Н.К.Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990.
2. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. доцента Е.В. Харламова. – М.; ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.
3. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для институтов физ. культ. - /Под ред. О.В. Колодия, Е.М.Лутковского, В.В.Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры.- М.; Астрель, 2002
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Под ред. Ю.И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	1 семестр			2 семестр		
		Оценка			Оценка		
		3	4	5	3	4	5
Подтягивание	ю	6	8	10	7	9	11
Прыжки через скакалку за 1 мин	ю	110	118	125	114	122	129
	д	115	123	130	119	127	134
Челночный бег 5x10 м (сек)	ю	14.3	13.8	13.3	14.2	13.7	13.2
	д	16.3	15.8	15.3	16.2	15.7	15.2
Поднимание туловища за 1 мин	д	25	30	32	30	32	33
Наклон вперед из положения сидя (см)	ю	2	3	5	3	4	6
	д	4	5	7	5	6	8
6-ти минутный бег (м)	ю	950	1150	1350	1000	1200	1400
	д	750	900	1150	800	950	1200
Прыжок в высоту с разбега (см)	ю	105	110	115	110	115	120
	д	95	100	105	100	105	110
Подача мяча в цель (кол-во раз из 10)	ю	5	6	7	6	7	8
	д	4	5	6	5	6	7