

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о.директора КГБПОУ  
«Норильский колледж искусств»  
от « 16 » марта 2021 г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

#### **53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство**

Программа по учебной дисциплине ОД.01.06 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство утвержденного приказом Минобрнауки России от 13.08.2014 № 997.

РАЗРАБОТЧИК: О.Е. Баранов

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.01.06. Физическая культура является частью программ подготовки специалистов среднего звена по специальности: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство (Приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 997 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям: 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

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

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01 Учебные дисциплины.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- У.1. Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- У.2. Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- У.3. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- У.4. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- У.5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- У.6. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- У.7. 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;
- У.8. Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 3.1. О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- 3.2. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- 3.3. Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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

ОК10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

## 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>	
I курс 1 семестр	26	17	9	<i>Зачет</i>
I курс 2 семестр	66	44	22	<i>Зачет</i>
II курс 3 семестр	48	32	16	<i>Зачет</i>
II курс 4 семестр	66	44	22	<i>Зачет</i>
ВСЕГО:	206	137	69	



## 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.				
<b>I курс, 1 семестр</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>9</b>				
Тема 1. Основы знаний	2	1	1	методико-практическое занятие	сентябрь-декабрь	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	З.1, У.1, ОК.10
Тема 2. Легкая атлетика.	7	5	2	учебно-тренировочное занятие, КР <sup>1</sup> №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 10x10 метров.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10
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.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
Тема 4. Баскетбол	6	3	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 3x10 м.	З.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
Зачет	2	2					

<sup>1</sup> КР – контрольная работа.

<b>I курс, 2 семестр</b>	<b>66</b>	<b>44</b>	<b>22</b>				
Тема 5. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	январь-июнь	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3.2, У.1, У.3, У.7, У.8ОК.10
Тема 6. Баскетбол.	18	12	6	учебно-тренировочное занятие, КР №3		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, У.6ОК.10
Тема 7. Волейбол	18	12	6	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.6ОК.10
Тема 8. Гимнастика	12	8	4	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.10
Тема 9. Легкая атлетика	13	8	5	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.10
Зачет	2	2		практическое занятие		Бег 30 м. Бросок набивного мяча из-за головы. Приседание на одной ноге с опорой о стену.	
<b>II курс, 3 семестр</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>16</b>				
Тема 10. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	сентябрь-декабрь	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	3.3, У.1, У.4, У.5
Тема 11. Легкая атлетика.	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР		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.10
Тема 12. Волейбол	18	12	6	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.10

Тема 13. Баскетбол	10	6	4	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 ОК.10
<i>Зачет</i>	2	2	-	практическое занятие		Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа (д). Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10 м. Наклон вперед из положения стоя.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
<b>II курс, 4 семестр</b>	<b>66</b>	<b>44</b>	<b>22</b>				
Тема 14. Основы знаний	3	2	1	методико-практическое занятие	январь-июнь	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3.1, У.7, У.8 ОК.10
Тема 15. Баскетбол.	15	10	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.10
Тема 16. Волейбол	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №9		Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5, У.6 ОК.10
Тема 17. Гимнастика	15	10	5	учебно-тренировочное занятие, КР №10		Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырки 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.10
Тема 18. Легкая атлетика	16	10	6	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.10
<i>Зачет</i>	2	2	-	практическое занятие		Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	3.2, У.2, У.3, У.4, У.5 ОК.10

### 3. УПРАВЛЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ (ВНЕАУДИТОРНОЙ) РАБОТОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

<i>Темы</i>	<i>Часы</i>	<i>Вид самостоятельной работы</i>	<i>Формы контроля</i>
Тема 1. Основы знаний	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 2. Легкая атлетика.	2	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	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Тема 6. Баскетбол.	6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 7. Волейбол	6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 8. Гимнастика	4	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 9. Легкая атлетика	5	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка
Тема 10. Основы знаний	1	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 11. Легкая атлетика.	5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	Просмотр
Тема 12. Волейбол	6	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 13. Баскетбол	4	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр
Тема 14. Основы знаний	1	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	Самопроверка
Тема 15. Баскетбол.	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в баскетбол.	Просмотр

Тема 16. Волейбол	5	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры в волейбол.	Просмотр
Тема 17. Гимнастика	5	Выполнение комплексов утренней гимнастики.	Самопроверка
Тема 18. Легкая атлетика	6	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	Самопроверка



#### 4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

##### 1. Обязательная учебная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/. – 3-е изд., стереотипное. - М.: Издательский центр «Академия», 2016

##### 2. Дополнительная учебная литература

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>
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>

#### 5. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Виды упражнений	Пол	1 курс			2 курс		
		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