

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Юдина Светлана Викторовна  
Должность: Директор ГПОУ ТО «ТОККиИ»  
Дата подписания: 27.11.2024 15:26:16  
Уникальный программный ключ:  
33ada74d4273703dc1451b60939819bea1022ad6

**ГПОУ ТО «ТУЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ  
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГПОУ ТО «ТОККиИ»  
/ С.В. Юдина /  
от «30» 08. 2024 г. № 19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУП. 09 Физическая культура**  
по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады  
по виду: Эстрадное пение.

**2024 г.**

**РАЗРАБОТЧИК:**

*Преподаватель*

---

*Ю.Н.Щерба*

---

Программа учебного предмета ОУП.07. Физическая культура рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин 30.08.24 протокол № 1.

Программа учебного предмета ОУП.07. Физическая культура одобрена на заседании Методического совета ТОККиИ от 30.08. 2024 года, протокол № 8.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУП. 09 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.02. Музыкальное звукооператорское мастерство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в средних профессиональных учебных заведениях культуры и искусства.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):

учебные дисциплины общеобразовательного учебного цикла.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **задач:**

- содействие гармоническому развитию личности,
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды,
- воспитание ценных ориентаций на здоровый образ жизни,
- обучение основам базовых видов двигательных действий,
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей систем организма; представлений об основных видах спорта.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

#### **уметь:**

- 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 и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
  - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**ОК, которые актуализируются при изучении дисциплины:**

использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (ОК 10).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента **78** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **6** часов;
- самостоятельной работы студента **72** 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>Всего часов УП</b>	<b>78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>72</b>
теоретические занятия	<b>6</b>
<i>Аттестация в форме</i>	<b>Зачета</b>

## 1.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1,5</b>	
	<b>Практически занятия:</b> 1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. 2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	<b>2,5</b>	

	<p>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</p> <p>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</p> <p>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>		
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b></p>	<p><b><i>Самостоятельная работа студентов:</i></b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p><b><i>Содержание учебного материала:</i></b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
	<p><b><i>Теоретические занятия.</i></b></p>	<p><b>1,5</b></p>	

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>. 2.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p>	2,5	
<p><b>Тема 1.3</b>  <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b></p> <p>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	1,5	
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		
	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>		
	<p><b>Теоретические занятия:</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.</p>		
<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b></p> <p>Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>			
<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>			

<b>Тема 1.4</b> <b>Физическая культура</b> <b>в профессиональной</b> <b>деятельности</b> <b>специалиста</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	<b>1,5</b>  <b>2,5</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>		
	<b>Практические занятия.</b> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 2. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время		
<b>Раздел 2.</b> <b>Практическая часть.</b> <b>Учебно-методические</b> <b>занятия.</b> <b>Учебно-</b> <b>тренировочные</b> <b>занятия</b>	<b>Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.</b> При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.	<b>40</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув		

	ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	<p><b><i>Практические занятия по лёгкой атлетике.</i></b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений ,предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</li> </ul>	<b>20</b>	
	<p><b><i>Самостоятельная работа студентов:</i></b></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<p><b><i>Содержание учебного материала.</i></b></p> <p>Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		

	<p><b><i>Практические занятия.</i></b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>	<b>20</b>	
	<p><b><i>Самостоятельная работа студентов:</i></b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<b>Тема 2.3.</b>	<b><i>Содержание учебного материала:</i></b>	<b>56</b>	

<b>Спортивные игры.</b>	<p>Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.</p> <p><b>Баскетбол</b>  Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска; накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p><b>Волейбол.</b>  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p>	<b>11</b>		
	<p><b>Практические занятия.</b>  1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию ,закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.  2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>	<b>22</b>		

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры ,двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>			
	<p><b><i>Самостоятельная работа студентов:</i></b>  Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:** спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий по адресу ул. Демонстрации 30-А.

**Оборудование учебного кабинета:** УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации); тренажеры; баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины; сетка волейбольная; стойки; сетки для игры в бадминтон и настольный теннис; ракетки для игры в бадминтон и настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, эспандер); скакалки, гимнастические коврики, секундомеры, мячи для тенниса, шашки; перекладина для подтягивания; мячи для метания; обручи.

**Технические средства обучения:** мультимедийный компьютер с графической операционной системой, с возможностью подключения к internet; ПК; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

##### Основные источники

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2018.
2. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2018.

##### Дополнительные источники

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта город Москвы  
<http://www.mossport.ru>
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).
4. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><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>Практические занятия, тестирование; выполнение студентами индивидуальных заданий, рефератов, презентаций, внеаудиторной самостоятельной работы.</p>

**знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.