

Комитет по культуре Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ М. П.
МУСОРГСКОГО»

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом
училища
Протокол №37 от 31.08.2024

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
училища
Протокол №7 от 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор

СПб ГБПОУ

«Санкт-Петербургское музыкальное
училище имени М. П. Мусоргского»

Серов Ю. Э.

Приказ №63-КУ

От «31» августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальности:

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

53.02.07 Теория музыки по программе углубленной подготовки

53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)

53.02.04 Вокальное искусство

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.07 Теория музыки по программе углубленной подготовки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.04 Вокальное искусство.

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкальное училище имени М. П. Мусоргского»

Разработчики:

Баженова А.С., Онищук Н.И., преподаватели физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению
на заседании ПЦК по общеобразовательным дисциплинам
Протокол № 1 от 31 08 2021 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии: Туровцева О.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.07 Теория музыки по программе углубленной подготовки, 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.04 Вокальное искусство.

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

Общеобразовательный учебный цикл, реализующий ФГОС СОО, обязательная предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», ОУП.10.

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

Целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач**:

- Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личности, социальном и профессиональном развитии специалистов.
- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов.
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
- Воспитание у студентов постоянного интереса и стойкой привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Совершенствование и повышение спортивного мастерства студентов-разрядников.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом 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 учётом 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 соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретённые знания и умения а 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен 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 приёмы самомассажа.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 10	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:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часов, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
 - самостоятельной работы обучающегося 144 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)	<i>288</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>136</i>
теоретические занятия	<i>8</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>144</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над разработкой комплексов упражнений	
подготовка реферата (презентации) на заданную тему.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, контрольная работа.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Теоретические занятия. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; Социально-биологические основы физической культуры и спорта, самоорганизация личности; Основы здорового образа жизни; Физические способности человека. Самостоятельная работа студентов: Подготовка докладов по темам. Изучение литературы и интернет ресурсов о положительном влиянии активного отдыха на организм человека Изучение литературы и интернет ресурсов по оздоровительному влиянию бега и кардио- нагрузки на организм человека. Изучение литературы и интернет ресурсов о методике корригирующей гимнастики для осанки. Выполнение утренней гимнастики. Опрос по темам	8 10	1
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		16	1,2
Тема 1.1. Бег.	Содержание учебного материала Практические занятия: Спринтерский бег. Беговые упражнения. Бег с низкого и высокого стартов. Бег с ускорением. Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег. Самостоятельная работа студентов: Составить комплекс упражнений для развития выносливости; Кроссовый бег; Изучение литературы и интернет ресурсов о положительном влиянии занятий регулярными физическими нагрузками (средней и высокой интенсивности) на организм человека. Изучение литературы и интернет ресурсов о вредных привычках.	16 6	
Раздел 2. Баскетбол.		20	
	Техника передвижений и остановок (ведение мяча); Техника ловли и передачи мяча (передача мяча различными способами), броски со штрафной линии; Техника бросков с места, штрафной бросок; Техника игры в защите и нападении (игра на 1 кольцо), (игровые упражнения в защите и нападении), тактические комбинации; Зачет: оценка штрафных бросков.		1,2

	Самостоятельная работа студентов: Составление и выполнение комплексов ОРУ – (исходя из 15 мин. на 1 выполнение). Гимнастика для кистей рук; Изучение литературы и интернет ресурсов о методике корригирующей гимнастики для осанки; Выполнение комплексов упражнений на осанку во внеурочное время. (исходя из 15 мин. на 1 выполнение).	10	
Раздел 3. Гимнастика.		24	
Тема 3.1. Акробатика.	Содержание учебного материала Практические занятия: Строевые упражнения. акробатическая комбинация. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд. «Ласточка».	8	1,2
	Самостоятельная работа студентов: современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений – в форме доклада (пилатес, йога, аэробика и др.); Составить комплекс общеразвивающих упражнений.	4	
Тема 3.2 ОФП.	Содержание учебного материала Практические занятия: Общая физическая подготовка музыкантов. Комплексы упражнений на верхний плечевой пояс (в т. ч сгибание и разгибание рук в висе, сгибание и разгибание рук в положении упор лежа), на силу мышц брюшного пресса, ног, выносливость (в т. ч. прыжки со скакалкой). Поднимание прямых ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке. Зачет: отжимания от пола за 30 сек., подтягивание (юноши). поднимание туловища из и. п. лёжа на спине за 30 сек. (девушки).	16	1,2
	Самостоятельная работа студентов: Выполнение упражнений ОФП (задание отдельно для юношей и девушек). Изучение литературы и интернет ресурсов о положительном влиянии занятий регулярными физическими нагрузками (средней и высокой интенсивности) на организм человека. Изучение литературы и интернет ресурсов о воспитании физических качеств.	22	
Тема 3.3 Оздоровительная гимнастика	Комплексы оздоровительных упражнений различной направленности: упражнения у гимнастической стенки, партерная гимнастика, гимнастика с предметами, гимнастика пловца, выполняется в подготовительной части занятий по гимнастике. Самостоятельная работа студентов: Составление комплекса утренней гимнастики; Изучение литературы и интернет ресурсов для составления комплексов лечебной физической культуры (подготовительная и специальная группа); Выполнение рефератов, презентаций на темы: здоровый образ жизни, физкультура в жизни студента;	32	1,2

Раздел 4. Плавание.		76	1,2
<p>Содержание учебного материала. Упражнения по освоению с водой, дыхательные упражнения, скольжение (на груди, на спине), скольжение под водой с задержкой дыхания, прыжки в воду с тумбочки. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Техника старта с тумбочки; Техника выполнения поворотов различных способов плавания.</p> <p>Зачет 50м. на технику плавания Зачет 50м. на время</p> <p>Самостоятельная работа студентов: Изучение литературы и Интернет-ресурсов модели техники способа плавания кроль на груди и кроль на спине (создание представления о работе ног и рук под водой). Изучение литературы и Интернет-ресурсов модели техники способа плавания брасс (создание представления о работе ног и рук под водой). Выполнение рефератов, презентаций на заданные темы: оздоровительное влияние плавания на организм человека, физические качества человека и их развитие; спортивные способы плавания и т. д.</p>	8 36 8 4 54		
	Всего:	288	

2.3 Теоретический раздел учебной дисциплины **Физическая культура.**

Темы рефератов по теоретическому курсу дисциплины «Физическая культура» для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки (I, II курс).

1. Оздоровительная физическая культура. (Понятие, виды и средства, приложить комплекс упражнений гимнастики музыканта).
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. (Приложить комплекс упражнений).
3. Основы построения оздоровительной тренировки. (Приложить комплекс упражнений).
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата. (Профилактика травматизма, приложить комплекс упражнений при различных нарушениях).
5. Бронхиальная астма. (Методы профилактики и контроля, приложить комплекс упражнений при б/а).
6. Нарушения осанки. (Факторы, влияющие на развитие нарушения осанки, приложить комплекс упражнений при нарушениях осанки).
7. Методы самоконтроля. (Тесты для оценки физического развития).
8. Формы занятий физическими упражнениями. (Классификация физических упражнений, режимы работы мышц, приложить комплекс упражнений).
9. Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. (Приложить комплекс упражнений утренней гимнастики).
10. Физическая нагрузка. (Основные понятия, приложить комплекс упражнений с чередованием интенсивности физической нагрузки).
11. Воспитание физического качества силы. (Средства и методы, приложить комплекс упражнений на развитие силы).
12. Воспитание координационных способностей (ловкости). (Средства и методы, приложить комплекс упражнений для развития координационных способностей).
13. Воспитание выносливости. (Средства и методы приложить комплекс упражнений на развитие выносливости).
14. Воспитание гибкости. (Средства и методы приложить комплекс упражнений на развитие гибкости).
15. Основы здорового образа жизни. (Понятия «здоровье», «самоорганизация», «вредные привычки»).
16. Основы обучения движениям. (Методы обучения двигательным действиям, двигательное умение, двигательный навык).
17. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. (Приложить комплекс общеразвивающих упражнений).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для решения основных задач по физической культуре, учитывая особенности труда студентов музыкально-исполнительского профиля, музыкальное училище имени М.П. Мусоргского арендует комплексные спортивные площадки - плавательный бассейн, спортивный зал, легкоатлетические дорожки с элементами препятствий физкультурно-оздоровительного центра Дирекции социальной сферы – структурного подразделения Октябрьской железной дороги – филиала ОАО «РЖД».

Общая площадь	- 3593 кв. м.
В том числе:	
Спортивный зал	-521 кв. м.
Разминочный зал	-134 кв.м.
Тренажерный зал	- 54 кв. м.
Бассейн 25м.	-517 кв. м.
Раздевальные помещения (по 200 шкафчиков)	-муж. 42 кв.м. -жен. 47 кв.м.
Душевые помещения (по 11 рожков)	-муж. 30 кв.м -жен. 30 кв.м
Беговые дорожки стадиона 5шт	-350м

Имеется в наличии:

Столы для настольного тенниса	-2шт.
Тренажеры	-10 видов
Наборные гантели	-5 пар
Штанга	-1 шт.
Блины к штанге	-10 шт.
Гимнастическая скамья	-6 шт.
Сетка волейбольная	-1 шт.
Кольца баскетбольные	-2шт.
Плавательные доски	-50 шт.
Гимнастические маты	-10 шт.
Шведская стенка	-10 секций

Мячи волейбольные
- 20 шт.
Мячи баскетбольные
- 25 шт.
Скакалки
- 25 шт.
Ракетки для бадминтона
- 16 шт.
Воланы для бадминтона
- 18 шт.
Секундомеры
- 2шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Баженова А.С. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура для студентов музыкальных училищ». – 2019.

Дополнительные источники и Интернет-ресурсы:

- 1) Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- 2) Федеральный портал «Российское образование»: а. Web: <http://www.edu.ru>.
- 3) Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
- 4) Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
- 5) Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также в ходе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно — оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за деятельностью обучаемых в течение учебного процесса. Текущий контроль в форме оценки текущей успеваемости. Контрольные нормативы. Зачёты по разделам. Анализ результатов самостоятельной работы обучаемых.
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	