

	МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
	краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
№ 101/1 от «18» мая 2022 г.

Рабочая программа
дисциплины

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего
профессионального образования

53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины разработана на основе требований ФГОС 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины *Физическая культура*, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06–259), письмом Министерства просвещения РФ от 20 июля 2020 г. N 05-772 «О направлении инструктивно-методического письма».

Организация-разработчик:

Красноярский колледж сферы услуг и предпринимательства

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	7
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, разработана на основе требований соответствующих федеральных государственных образовательных стандартов среднего общего и среднего профессионального образования с учетом профиля получаемой профессии.

Рабочая программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС, ППССЗ).

Рабочая программа дисциплины может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.06 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО обучающийся 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 занятий 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;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной науки;

умение использовать достижения современной науки и технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;

умение самостоятельно добывать новые для себя знания, используя для этого доступные источники информации;

умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач;

умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития.

Освоение программы учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК):

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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) подготовка рефератов, сообщения с презентацией	
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Введение Место и значение физической культуры		2	
Раздел 1. Теоретические сведения			
Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	Содержание учебного материала:	8	
	1 Способы определения уровня здоровья и физического развития. Организация самостоятельных занятий по физической культуре.		
	Практические занятия:	6	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз(физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно- двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики			
Контрольные работы:	1		
Самостоятельная работа обучающихся:	4		
Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	22	
	1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		3
	2 Прыжки в длину с места, с разбега	3	
	Практические занятия:	20	
	Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, техника кроссового бега		
бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400			

	<p>бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта</p>	11	
Тема 2.2 Метания.	Содержание учебного материала	12	2
	1 Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.		
	Практические занятия: Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	11	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	6	
Раздел 3. Спортивные игры.			
Тема 3.1 Элементы настольного тенниса.	Содержание учебного материала	14	3
	1 Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра		
	Практические занятия: Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	13	
	Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.		
	Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.		

	Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры		
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис	7	
Тема 3.2 Элементы баскетбола, волейбола.	Содержание учебного материала	20	
	1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра		3
	2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.		3
	Практические занятия:	18	
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу		
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху		
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"		
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и безмяча.		
	Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении		
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
	Игра по правилам		
Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	11		
Раздел 4. Лыжные гонки.			
Тема 4.1 Лыжный ход.	Содержание учебного материала	10	
	1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног		3
	2 Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.		
	Практические занятия:	8	

	Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Отработка навыков лыжных ходов		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, Отработка навыков лыжных ходов	5	
Тема 4.2 Элементы горнолыжной техники.	Содержание учебного материала	6	
	1 Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.		3
	2 Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.		3
	Практические занятия:	5	
	Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.		
	Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"		
Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).			
	Самостоятельная работа обучающихся - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	3	
Раздел 5. Развитие физических качеств и формирование телосложения			
Тема 5.1. Развитие силовых способностей.	Содержание учебного материала	12	
	1 Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.		
	2 Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах		
	3 Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку		
	Практические занятия:		

	Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)		
	Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.		
	Упражнения на тренажерах		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий	7	
Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.	Содержание учебного материала	10	
	1 Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.		
	Практические занятия:		
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов	5	
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия библиотеки, читального зала с выходом в Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицина Ю.Л. Физическая культура. - М.: «Академия», 2021

Дополнительные источники:

1. Избачков Ю., Петров В. и др. Информационные системы [электронное издание]

2. Китаев Ю.В. Основы микропроцессорной техники [электронное издание]

3. Куроуз Д., Росс К. Компьютерные сети [электронное издание]

4. Кузнецова Л.В. Лекции по современным веб-технологиям [электронное издание]

5. Кацюба И.Ю., Чунаев А.В. Основы проектирования информационных систем [электронное издание]

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eng.1september.ru/>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы.

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>Освоенные умения:</p> <p>определять и сравнивать по разным источникам информации географические тенденции развития природных, социально-экономических и геоэкологических объектов, процессов и явлений;</p> <p>оценивать и объяснять ресурсообеспеченность отдельных стран и регионов мира, их демографическую ситуацию, уровни урбанизации и территориальной концентрации населения и производства, степень природных, антропогенных и техногенных изменений отдельных территорий;</p> <p>применять разнообразные источники географической информации для проведения наблюдений за природными, социально-экономическими и геоэкологическими объектами, процессами и явлениями, их изменениями под влиянием разнообразных факторов;</p> <p>составлять комплексную географическую характеристику регионов и стран мира; таблицы, картосхемы, диаграммы, простейшие карты, модели, отражающие географические закономерности различных явлений и процессов, их территориальные взаимодействия;</p> <p>сопоставлять географические карты различной тематики;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: выявления и объяснения географических аспектов различных текущих событий и ситуаций; нахождения и применения географической информации, включая карты, статистические материалы, геоинформационные системы и ресурсы информационно- телекоммуникационной сети "Интернет"(далее - сеть Интернет); правильной оценки важнейших социально-экономических событий международной жизни, геополитической и геоэкономической ситуации в Российской Федерации, других странах и регионах мира, тенденций их возможного развития; понимания географической специфики крупных регионов и стран мира в условиях глобализации, стремительного развития международного туризма и отдыха, деловых и образовательных программ.</p> <p>Освоенные умения:</p> <p>основные географические понятия и термины;</p>	<p>устный и письменный опрос; фронтальный опрос в форме беседы; тестирование; оценка активности на занятиях; взаимопроверка и взаимооценка; самопроверка и самооценка; оценка рефератов, презентаций</p>

<p>традиционные и новые методы географических исследований;</p> <p>особенности размещения основных видов природных ресурсов, их главные месторождения и территориальные сочетания;</p> <p>численность и динамику изменения численности населения мира, отдельных регионов и стран, их этногеографическую специфику;</p> <p>различия в уровне и качестве жизни населения, основные направления миграций; проблемы современной урбанизации;</p> <p>-географические аспекты отраслевой и территориальной структуры мирового хозяйства, размещения его основных отраслей;</p> <p>географическую специфику отдельных стран и регионов, их различия по уровню социально-экономического развития, специализации в системе международного географического разделения труда;</p> <p>географические аспекты глобальных проблем человечества;</p> <p>особенности современного геополитического и геоэкономического положения Российской Федерации, ее роль в международном географическом разделении труда;</p>	
--	--

Достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов является долговременным и сложным процессом и обеспечивается в той или иной мере всеми элементами общеобразовательного цикла в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (программы подготовки специалистов среднего звена).

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования, оценивания
<p>Личностные:</p> <p>чувство гордости и уважения к истории и достижениям отечественной науки; грамотное поведение в профессиональной деятельности и быту при обращении с приборами и устройствами;</p> <p>готовность к продолжению образования и повышения квалификации в избранной профессиональной деятельности и объективное осознание роли компетенций в этом;</p> <p>умение использовать достижения современной науки и технологий для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности;</p> <p>умение самостоятельно добывать новые для</p>	<p>Подготовка устных выступлений, рефератов.</p> <p>Формы промежуточного оценивания: экспертная оценка, наблюдение, самооценивание.</p>

<p>себя знания, используя для этого доступные источники информации;</p> <p>умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде по решению общих задач;</p> <p>умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;</p>	
<p>Метапредметные:</p> <p>использование различных видов познавательной деятельности для решения задач, применение основных методов познания (наблюдения, описания, измерения, эксперимента) для изучения различных сторон окружающей действительности;</p> <p>использование основных интеллектуальных операций: постановки задачи, формулирования гипотез, анализа и синтеза, сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей, поиска аналогов, формулирования выводов для изучения различных сторон астрономических объектов, явлений и процессов, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;</p> <p>умение генерировать идеи и определять средства, необходимые для их реализации;</p> <p>умение использовать различные источники для получения информации, оценивать ее достоверность;</p> <p>умение анализировать и представлять информацию в различных видах;</p> <p>умение публично представлять результаты собственного исследования, вести дискуссии, доступно и гармонично сочетая содержание и формы представляемой информации;</p>	
<p>Оценка формирования личностных результатов предусматривает процедуры оценивания в соответствии с Разделом 3. «Оценка освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы в части достижения личностных результатов» рабочей программы воспитания по специальности 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.</p>	