

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абазян Артак Горикович  
Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры  
Дата подписания: 23.08.2019  
Уникальный программный ключ:  
7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e712b3a7

Министерство культуры Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма  
Кафедра туризма и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой туризма и ФК  
\_\_\_\_\_ И.К. Спирина  
«26»августа2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06 Физическая культура**

Специальность

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Вид – сольное народное пение, хоровое народное пение

Квалификации выпускника: артист-вокалист, преподаватель,  
руководитель народного коллектива

Форма обучения - очная

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОД.01.06 Физическая культура части общеобразовательного учебного обучающимся очной форм обучения по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение в 1,2 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской от 27 октября 2014 г. № 1388, зарегистрировано в Минюсте России от 24 ноября 2014 г. N 34959, укрупнённая группа 53.00.00 Музыкальное искусство.

**Рецензенты:**

К.п.н., доцент кафедры физвоспитания  
Кубанский государственный аграрный  
университет им. И.Т. Трубилина

Харьковская А.Г.

К.э.н., доцент, зав.кафедрой туризма и  
физической культуры Краснодарского  
государственного института культуры

И.К. Спирина

**Разработчик:** преподаватель Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «26» августа 2019 г., протокол №1.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины.....	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	13
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, вид – сольное народное пение, укрупненная группа специальностей 53.00.00 Музыкальное искусство.

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

ОД.01.06 Физическая культура является учебной дисциплиной общеобразовательного учебного цикла.

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

целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате изучения учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура 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 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данной специальности:

а) общих компетенций (ОК)

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося- 176 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 59 часа.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
лекции	15
практические занятия	102
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе: рефераты, доклады, повторение тем, внеаудиторная самостоятельная работа.	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1 семестре, дифференцированного зачета во 2 семестре.	

## 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, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			
Введение	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Требования учебной программы для студентов 1 курса.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	4	1
	<p><b>Самостоятельная работа</b> выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия;</li> <li>- предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции</li> </ul>	2	1
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся учебной и справочной литературой:</b></p> <p>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.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала;</li> <li>- взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни;</li> <li>- современное состояние здоровья молодежи;</li> <li>- личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни;</li> <li>- двигательная активность.</li> </ul>	4	1

1	2	3	4
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся учебной и справочной литературой:</b>  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. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Выполнение домашнего задания по теме, написание сообщений, докладов. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:  - коррекция фигуры;  - основные признаки утомления;  - факторы регуляции нагрузки.</p>	3	1
<p>Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p><b>Содержание учебного материала для самостоятельной работы обучающихся учебной и справочной литературой:</b>  Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Выполнение домашнего задания по теме, написание рефератов, докладов по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста».  Тематика внеаудиторной самостоятельной работы.  - личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной 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.</p>	2	1



1	2	3	4
<b>Раздел 2. Учебно- методическая часть</b>			
Тема 2.1. Учебно – методическая.	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных изменений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p>	2	
	<p><b>Практическая часть:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Профиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями.</p>	8	

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Учебно – тренировочный раздел</b>			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	<p><b>Практические занятия:</b> 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 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные задания. Элементы судейства. Изучать правила соревнований по легкой атлетике.</p>	14	2
Тема 3.2. Спортивная гимнастика.	<p><b>Практические занятия:</b> Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с 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). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Комбинации на спортивных снарядах.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Индивидуальные задания. Подготовка сообщений, докладов, рефератов по теме. Изучать правила техники безопасности. Элементы судейства.</p>	22	2
Тема 3.3. Элементы атлетической гимнастики.	<p><b>Практические занятия:</b> Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	16	2
		6	

Выполнение индивидуальных заданий. Изучать правила техники безопасности. Разработка комплексов упражнений. Участие в соревнованиях. Индивидуальные задания.		
---	--	--

1	2	3	4
Тема 3.4. Волейбол.	<b>Практические занятия:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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.	12	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства волейбола. Участие в соревнованиях различного уровня.	7	
Тема 3.5. Баскетбол.	<b>Практические занятия:</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.	14	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства по баскетболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	6	
Тема 3.6. Футбол.	<b>Практические занятия:</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	14	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение правил игры. Элементы судейства по футболу. Участие в соревнованиях различного уровня.	10	
<b>Всего часов</b>	<b>Аудиторные учебные занятия</b>	117	
	<b>Самостоятельная работа</b>	59	

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

#### **Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.)

#### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2017. - 314 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-5994-8 : 721.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. физическая культура; молодежь; физвоспитание; здоровый образ жизни; гимнастика; аутогенная тренировка; самомассаж; борьба с курением; борьба с алкоголизмом; СПО

##### **Дополнительная литература**

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие [для СПО] [гриф МО]. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : Инфра-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М). - ISBN 978-2-16-003545-1 (Инфра-М) : 1083.39. - Текст (визуальный) : непосредственный. здоровый образ жизни; физическая культура студента; физическое воспитание молодежи; культура здоровья; вредные пристрастия; культура питания; сексуальная культура; экологические основы культуры здоровья

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 общеразвивающих 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 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; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li> </ul>	<p>Текущий – визуальная оценка основных двигательных качеств, техники выполняемого упражнения, усвоение материала, сдача контрольных нормативов;</p> <p>Периодический (рубежный) контроль – осуществляется в виде контрольных тестов для оценки физической подготовленности студентов (в таблицах 1 - 3), зачетов</p> <p>Итоговый контроль - в виде зачета, дифференцированного зачета по дисциплине</p>

