Министерство искусства и культурной политики Ульяновской области

Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Димитровградский музыкальный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

для 3-4 курса

для специальности: 53.02.04 Вокальное искусство

Димитровград, 2025

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 17 мая 2021г. по специальности 53.02.04 Вокальное искусство

Регистрационный номер рецензии 409 от 19 августа 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  ПЦК «Общеобразовательные дисциплины»  ОГБПОУ «ДМК»  протокол от 26.02.2025 № 02 | УТВЕРЖДЕНА  Методическим Советом  ОГБПОУ «ДМК»  протокол от 26.02.2025 № 03  Председатель  Методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_ Казаченко И.А. |

Разработчик: Лагутин Е.Ю. – преподаватель физической культуры ОГБПОУ «ДМК»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**…..**4**

1.1. Область применения программы……………………………………………...4

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ……………………………………………………....4

1.3. Цель и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения...4

1.4. Перечень формируемых компетенций………………………………………..5

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины..5

**2.**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..............................................................................................................5

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……………………….5

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины……...6

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**…………….......11

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....11

3.2. Информационное обеспечение обучения………………………………….....11

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**………………………………………………………………......13

**1.паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

**1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО: 53.02.04 Вокальное искусство

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

В учебном плане ОПОП СПО – ППССЗ по специальности 53.02.04 Вокальное искусство учебная дисциплина «Физическая культура»является учебным предметом ФГОС среднего общего образования в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

**1.4Перечень формируемых компетенций**

ОК 2-4, 6, 8

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК З. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.5Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 156 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 156 часов.

в том числе:

-теоретические занятия 32 часа;

-практические занятия 72 часа

самостоятельной работы обучающегося (всего) 52 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 156 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (всего) 156 часов. в том числе:

-теоретические занятия 32 часа;

-практические занятия 72 часа

самостоятельной работы обучающегося (всего) 52 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **156** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **156** |
| в том числе: |  |
| - теоретические занятия | **32** |
| **-** практические занятия | **72** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **56** |
| в том числе: |  |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* |  |

**2.2 Тематический план содержания учебной дисциплины "Физическая культура"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов ПМ и тем** | **Содержание учебного материала:практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3 курс, 5 семестр** | | **48**  **(32+16)** |  |
| **Тема 1.1.**  **Тестирование занимающихся физическими упражнениями.** | **Содержание теоретических занятий:**  1.Тестирование физическими упражнения | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.2.**  **Определение физического развития. Основные индексы.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Физическое развитие. Оценка физического развития. Индексы. | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1,5** |  |
| **Тема 1.3.**  **Показатели эстетически совершенной фигуры.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Показатели эстетически совершенной мужской формы. Индексы обхвата для женской фигуры. | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1,5** |  |
| **Тема 1.4**  **Показатели физической подготовленности.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Физическая подготовленность. Общая выносливость. Спринтерская выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Мышечная сила. | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях. | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.5**  **Функциональные возможности молодого организма.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Функциональное состояние. Проба Ромберга. Проба Штанге. Проба Генча. Ортостатическая проба. Проба Летунова. | **5** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **2** |  |
| **3 курс, 6 семестр** | | **60**  **(40+20)** |  |
| **Тема 1.6**  **Активный отдых в современных видах труда.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения с чередованием мышечного напряжения. | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Совершенствование техники "прыжки в длину с места". Выполнение норматива | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1,5** |  |
| **Тема 1.7**  **Основы самомассажа** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Различные приемы массажа и самомассажа. | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1,5** |  |
| **Тема 1.8**  **Физическое воспитание студентов специального отделения** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Медицинские группы специального отделения | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий.Занятия в спортивных секциях | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.9**  **Организация занятий со студентами специального отделения.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Основные методики. Структура | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях | **5** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1,5** |  |
| **Тема 1.10**  **Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Оздоровительный и профилактический эффект | **3** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. | **6** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1,5** |  |
| **Тема 1.11**  **Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Невроз сердца. Гипертоническая болезнь. Артериальная гипотония. Вегетососудистая дистония. Примерные комплексы. Атеросклероз. Варикозное расширение вен. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах. | **6** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **4 курс, 7 семестр** | | **48**  **(32+16)** |  |
| **Тема 1.12**  **Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях дыхательной системы.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Хронический бронхит. Бронхоэктатическая болезнь. Пневмония. Бронхопневмания. Бронхиальная астма | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Занятия атлетической гимнастикой в тренажерных залах.Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Подготовка доклада по изучаемой дисциплине | **1** |  |
| **Тема 1.13.**  **Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях органов пищеварения.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Основные причины заболеваний. Гастроптоз. Язвенная болезнь. Гастродуоденит. Колит. Холецистит. Дискинезия желчевыводящих путей. Гастрит. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  Совершенствование техники. Выполнение норматива"6 минутный бег" | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Составление конспекта | **1** |  |
| **Тема 1.14**  **Профилактика и коррекция здоровья при заболеваниях почек.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Почечнокаменная болезнь. Лечебные упражнения. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  Совершенствование техники. Выполнение норматива "Бег 30 м" | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Подготовка доклада по изучаемой дисциплине | **1** |  |
| **Тема 1.15**  **Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях ОДА.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Профилактика и коррекция нарушений ОДА. Дефекты осанки. Методы проведения занятий. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.  Совершенствование техники. Выполнение норматива "Наклон вперед из положения стоя" | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.16**  **Профилактика и коррекция зрения.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Близорукость. Гимнастика для глаз. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.  Совершенствование техники.Выполнений норматива "Челночный бег 310 м" | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.17**  **Профилактика урологических, гинекологических и венерических заболеваний.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Причины. Профилактика. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.  Гимнастический комплекс упражнений. | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.18**  **Профилактика травматизма.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Солнечный удар. Искусственное дыхание "изо рта в рот". Оказание помощи при переломе предплечья. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.Занятия в секциях.  Гимнастический комплекс упражнений. | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |
| **Тема 1.19**  **Вредные привычки и борьба с ними.** | **Содержание теоретических занятий:**  1. Вредные вещества. Способы отказа от вредных привычек. | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия:**  Совершенствование техники и тактики элементов легкой атлетики в процессе самостоятельных занятий.Занятия в спортивных секциях | **3** |  |
| **Самостоятельная работа:**  Письменные ответы на вопросы | **1** |  |

**3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

**Оборудование спортивного комплекса:**

* спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
* место для занятий настольным теннисом;
* тренажерный зал;
* спортивный инвентарь.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Для студентов:**

*Бишаева А*. *А*. 6-е издание. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

*Барчуков И*. *С*., *Назаров Ю*. *Н*., *Егоров С*. *С*. *и др.* Физическая культура и физическаяподготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя,И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И*. *С*. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Гамидова С*. *К*. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

*Решетников Н*. *В*., *Кислицын Ю*. *Л*., *Палтиевич Р*. *Л*., *Погадаев Г*. *И*. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е*. *Г*, *Дудов В*. *А*. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

**Для преподавателей**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

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”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2020.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

В качестве средств текущего контроля успеваемости используется устные опросы, письменные работы, контрольные задания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | |
| Текущий контроль: | Промежуточная аттестация: |
| Умения: | Контрольные задания | Зачёт |
| * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| Знания: |
| * о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |