

Подписано
цифровой
подписью:
**Трикулич
Татьяна
Анатолев
на**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения города Москвы "Московский
музыкально-педагогический колледж"



Т.А.Трикулич

28 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета ОУП.10. Физическая культура

Код и наименование специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование

Москва, 2023

ОДОБРЕНО
ПЦК учителей естественно-научного
цикла

Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

Председатель ПЦК 
В.А.Саушкина

СОГЛАСОВАНО
Руководитель структурного
подразделения

 Е.Г.Баскова

28.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
воспитательной работе ГБПОУ
г.Москвы ММПК

 Т.Н.Анурова

28.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
работе ГБПОУ г.Москвы ММПК

 Л.А.Смирнова

28.08 2023 г.

Основание: Рабочая программа **учебного предмета ОУП.10. Физическая культура** разработана на основе требований среднего общего образования в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021г.)

Составитель (автор):

Крыгина Ольга Ивановна, преподаватель ГБПОУ г. Москвы ММПК

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 10 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.10 Физическая культура является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 53.02.06 Хоровое дирижирование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, а также в соответствии с ФГОС ССО и ФГОС СПО специальности 51.02.02.Социально культурная деятельность (по видам)

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК

ОК 1.Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии ,проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способствовать достижения

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль и коррекцию собственной деятельности ,нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 4 Осуществлять поиск информации ,необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК 5 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством

ОК 6 Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения задания

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

ОК 9 Ориентироваться в условия частой смены технологий в профессиональной деятельности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ПК 3.5,3.6 ОК 1-9 ЛР 3.6.7.9	Посредством законодательных основ в области физической культуры и спорта пропагандировать необходимость здорового образа жизни; использовать знания о ценностных ориентациях и традициях в области физической культуры для интегрированности в современное общество; сформировать посредством физической культуры понимание о необходимости соблюдения здорового образа жизни направленного на укрепление здоровья дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма	Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия и методические принципы организации занятий в группах; ценности физической культуры и спорта, их роль в развитии общества; основы совершенствования физических качеств; профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	288
в т.ч. в форме уроков	144
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет 1-4 семестры

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах 64	Коды компетенций и личностных результатов ² , формированию которых способствует элемент программы
	1 семестр	32	
Тема 1. Легкая атлетика	1. Инструктаж по технике ТБ на уроках легкой атлетики 2. Равномерный бег 20 мин 3 Высокий и низкий старт до 40 мин 4 Стартовый разгон 5 Эстафетный бег 6 Бег в равномерном темпе 20 мин 7 Бег на 3000 м 8 Метание мяча в цель на дальность 9 Метание с разбега	1 1 1 1 1 1 1 1 2	ОК 1, ПК 2, ЛР 3,6,ОК 4,7,8
Тема 2. Гимнастика	1 Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики 2 Повороты кругом в движении 3 Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре 4 Комбинация из различных положений и движений рук, ног 5 Упражнения с набивными мячами 6 Упражнения на тренажерах 7 Упражнения со скакалкой 8 Подъем в упор силой 9.Опорный прыжок согнув ноги	1 1 1 1 1 1 1 1 2	ЛР6,ОК 1,2,5 5,7,

	10 Опорный прыжок через коня ноги врозь 11 Стойка на руках 12 Переворот боком 13 Акробатическая связка 14 Комбинация из ранее освоенных элементов 15 Подтягивание Самостоятельная работа обучающихся	2 1 2 2 2 1 32	ОК 1,3,67 ОК 3,5,7
	Дифференцированный зачет	2	
	2 семестр	80	
Тема №3 Лыжная подготовка	1 Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке 2 Переход с попеременного хода на одновременный 3 Спуск с горы и подъем 4 Прохождение дистанции 5 км 5 Коньковый ход	1 2 2 2 4	ОК 2,3,4,6 ЛР4,56,
	6 Прохождение дистанции 3 км.	1	ОК 1,6,7,9,
Тема № 4 Спортивные игры. Волейбол	1 Инструктаж по ТБ на уроках спортивные игры 2 Варианты подачи 3 Варианты нападающего удара 4 Блокирование нападающего удара 5 Тактические действия в волейболе 6 Учебно-тренировочная игра 7 Прием мяча сверху 8 Прием мяча снизу 9 Учебно-тренировочная игра	1 1 2 2 2 6 4 2 6	ОК3,8,9,
	Самостоятельная работа обучающихся	40	ОК
	Дифференцированный зачет	2	

3 семестр		64	
Тема 4 Легкая атлетика	1 Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике	1	ОК 1,6,8 ЛР ПК 6,8
	2 Бег на средние дистанции 200 м техника	2	
	3.Кросс 3000 м	1	
	4.Метание мяча техника совершенствование	4	
	5.Передача эстафетной палочки	2	
	6 Прыжки в высоту с 20 25 шагов	2	
	7 Бег 100м техника финиширование	2	
	8 эстафета 4 по 100м	2	
Тема 5 Гимнастика	1 Инструктаж по ТБ занятиях гимнастикой	1	ОК 1.6,8ЛР2,7 ПК 1,7
	2Строевые упражнения	1	
	3. Упражнения ОРУ под музыку	2	
	4.Комбинация из ранее изученных элементов акробатики	2	
	5. Опорный прыжок	1	
	6.Прыжки на скакалках различными способами	2	
	7. Упражнения на бревне	1	
	Дифференцированный зачет	4	
Тема 6 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 1,6.8
	4 семестр	32	
	1.Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке	80	
	2.Совершенствование попеременного хода	1	
	3.Коньковый ход	4	
	4.Спуски и подъемы	4	
	5.Прохождение дистанции 5 км	4	
		2	

Тема 7 Спортивные игры. Волейбол.	1.Инструктаж по ТБ на уроках по спортиграм 2. Тактические действия в волейболе 3. Верхняя подача в зону 4. Действия блокирующих 5. Нападающий удар из 1 зоны 6. Учебно-тренировочная игра Дифференцированный зачет Самостоятельная работа обучающихся	1 4 4 4 4 8 2 42	
--	---	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет **спортплощадка**, спортзал оснащенный спортивным инвентарем:

гимнастические снаряды, скакалки, мячи для метания, стойка для прыжков в высоту, спортивные маты мячи.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/ или электронные образовательные и информационные ресурсы рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.1 Основные электронные издания

Научно методический журнал “Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://www.teoriva.ru/>

3.2.2 Основные печатные издания

1. ЛЯХ В.И Комплексная программа физического воспитания изд. Просвещение, Москва. 2008

3.2.3. Дополнительные источники

1. Мишин В.И. Настольная книга учителя физкультуры изд. Астрель, Москва, 2003

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>Результаты обучения³</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Роль и значение физической подготовленности в профессиональной деятельности Знать и понимать, как воздействуют физические упражнения на организм и понимать необходимость в систематическом занятии физкультурой. Правильно подбирать физические упражнения.	Уровень физической подготовленности достигнутый обучающимися\функциональной подготовленности предусмотренной программой	Сдача нормативов по физической культуре предусмотренной программой