

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕТРОЗАВОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОНСЕРВАТОРИЯ
ИМЕНИ А.К. ГЛАЗУНОВА»

Согласовано на заседании
Учебно-методического совета
Протокол № 1

от «20» сентября 2021 г.

Утверждаю

проректор по учебной и
воспитательной работе

 О. В. Шмакова

«21» сентября 2021 г.

Кафедра музыкальной педагогики и гуманитарных дисциплин

Рабочая программа дисциплины обязательной части учебного цикла
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности
53.02.03 «Инструментальное исполнительство» (по видам инструментов)
квалификация «Артист, преподаватель, (концертмейстер)»*

*Основная профессиональная образовательная программа по специальности
53.02.06 «Хоровое дирижирование»
квалификация «Дирижер хора, преподаватель»*

Форма обучения – очная

Автор-составитель: Шлюнкина Е.А., преподаватель

Рассмотрено на заседании

Кафедры:

Протокол № 1

«08» сентября 2021 г.

Зав. кафедрой  С. А. Останина

Петрозаводск
2021

Содержание рабочей программы дисциплины

- 1. Цели и задачи освоения дисциплины**
 - 2. Требования к уровню освоения содержания дисциплины**
 - 3. Объем дисциплины и виды учебной работы**
 - 4. Содержание дисциплины и распределение часов по темам и видам занятий**
 - 5. Оценка уровня освоения дисциплины**
 - 5.1. Текущий контроль**
 - 5.2. Итоговый контроль**
 - 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**
 - 6.1. Основная литература**
 - 6.2. Дополнительная литература**
 - 6.3. Электронные издания, цифровые образовательные ресурсы**
 - 7. Современные базы данных и информационно-справочные системы**
 - 8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**
 - 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**
- Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы**

Формы промежуточной аттестации									
Зачеты		-	-	-	-	-	✓	✓	-
Дифференцированные зачеты		-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамены		-	-	-	-	-	-	-	-

4. Содержание дисциплины и распределение часов по темам и видам занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	ПЗ	СРС	Всего
1	Введение в дисциплину. Инструктаж по технике безопасности во время занятий ФК. Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни	8	8	16
2	Раздел 1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Совершенствование физических качеств легкоатлета по средствам игр и эстафет. Специальные упражнения; техника подготовки к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Игры и эстафеты на развитие прыгучести, скорости бега, выносливости, скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетики. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	24	24	48
3	Раздел 2. Подвижные игры. Техника и тактика, методика обучения подвижным играм. Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в подвижных играх. Организация и проведение соревнований по подвижным играм. Умение работать в команде, применять тактику в процессе игры. Использование подвижных игр в рекреационной (оздоровительной) деятельности. Практика, применение разнообразных подвижных игр в учебном процессе	24	24	48
4	Раздел 3. Гимнастика. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. Техника акробатических упражнений. Техника гимнастических упражнений с предметами. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Техника акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, мост, «Лодочка», равновесие, перевороты, «Колесо». Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника упражнений со скакалкой, палкой, мячом. Составление комплексов. Гимнастические упражнения для укрепления различных мышечных групп	24	24	48

5	Раздел 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение функциональному движению «махи гантели (ей) одной /двумя руками». Выполнение гимнастических комплексов. Выполнение комплексов с изученными движениями. Обучение функциональному движению «выброс отягощения» с использованием гимнастической палки, мяча и бодибара. Совершенствование «жима лежа». Закрепление гимнастического движения «подъема ног к перекладине». Обратные отжимания от гимнастической скамьи. Совершенствование «подъем коленей к груди / ног к перекладине» в комплексе. Прыжки через скамейку. Выполнение заданий на стабилизацию. Совершенствование подтягиваний. Обучение функциональному движению приседание с отягощением над головой. Выполнение гимнастических элементов: зашагивания, выпады, прыжков на Выполнение упражнений на стабилизацию. Обучение составлению комплексов по ОФП с целью укрепления здоровья для достижения профессиональных целей	24	24	48
6	ИТОГО	104	104	208

5. Оценка уровня освоения дисциплины

Дисциплиной физическая культура предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости и итоговый контроль.

5.1. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в течение 5-7 семестров в виде теста: сдачи контрольных нормативов, выполнений комплексов упражнений, для обучающихся, имеющих ограничения по физической нагрузке – написание рефератов.

5.2. Итоговый контроль

Итоговый контроль имеет форму зачета, который проводится в 7 семестре и включает выполнение контрольных нормативов

Оценка двигательных умений.

Оценивание двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталону, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Оценка «отлично» ставится, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполнено без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

Оценка «хорошо» ставится, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Оценивание теоретических знаний.

Оценка «5» - вопрос раскрыт полностью, учащийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

Оценка «4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

Оценка «3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

Оценка «2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе.

Оценка итоговой тематической работы студента

Критерий	Требования к работе студента	Баллы
Знание и понимание материала	Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; самостоятельность выполнения работы.	10
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объём; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, наглядность иллюстративного материала.	10
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	10
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников).	5
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста.	5
ИТОГО		40

Трансформация баллов

«не зачтено»	Менее 32 баллов
«зачтено»	32 и более балла

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература.

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838> (дата обращения: 08.07.2021).

2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454085> (дата обращения: 08.07.2021).

3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962> (дата обращения: 08.07.2021).

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592> (дата обращения: 08.07.2021).

5. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453965> (дата обращения: 08.07.2021).

6.2. Дополнительная литература.

1. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453874> (дата обращения: 08.07.2021).

6.3. Электронные издания, цифровые образовательные ресурсы

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/117C1724-7097-4725-A515-899E9045C148.

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/84317FED-7466-49E6-AB0E-31DDCF88C222.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/81224E0E-2C75-4385-BAC4-A257301BF18F.

4. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA.

5. Darebee - Fitness на ваших условиях. — Режим доступа: <https://darebee.com>

7. Современные базы данных и информационно-справочные системы

1. ЭБС Лань (коллекция Музыка и театр);

2. ЭБС Фолиант;
3. Информационно-образовательная система MOODLE;
4. Электронный каталог <http://foliant.ru/catalog/cnsrv>;
5. Национальная электронная библиотека <http://xn--90ax2c.xn--plai/>.

8. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1. Антивирусная программа Dr. Web (лицензионное, Российское ПО)
2. Программное обеспечение Microsoft Office 2010 (лицензионное)
3. Программное обеспечение Microsoft Office Standart 2016 (лицензионное)
4. Программное обеспечение OnlyOffice (свободно распространяемое)
5. Программное обеспечение LibreOffice (свободно распространяемое)
6. Операционная система Microsoft Windows (лицензионное)
7. Программное обеспечение Sibelius – нотный редактор (лицензионное)
8. Программное обеспечение Finale – нотный редактор (лицензионное)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В учебном процессе используются:

- персональный компьютер,
- библиотека,
- видео-аудиовизуальные средства обучения,
- электронная библиотека курса,
- интернет,
- спортивный инвентарь и оборудование (скакалки, ракетки для бадминтона, волейбольные мячи, баскетбольные мячи гимнастические обручи, теннисные ракетки, гантели, ракетки для бадминтона, воланы теннисные шарики; сетка для бадминтона, беговая дорожка, велотренажер, набивные мячи, шведская стенка, перекладина, брусья навесные гимнастические скамейки, теннисный стол, гимнастические маты),

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Методические указания для студентов по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов проводится с целью систематизации и закрепления полученных знаний и умений обучающихся, для достижения которой решаются следующие задачи:

- выполнение заданий педагога;
- подготовка к интерактивным занятиям;
- изучение учебной и справочной литературы при подготовке к зачету.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

Используя материалы учебника, ответьте на следующие вопросы:

- По каким признакам можно оценить состояние здоровья населения?
- Какие положительные и отрицательные факторы влияют на физическое развитие каждого человека?
- Заполните таблицу «Правила здорового питания». При выполнении задания используйте информацию из дополнительных источников.
- Проанализируйте свой режим дня и дайте ему оценку. Что вас устраивает в расписании дня, а что нет? Ответ обоснуйте
- Определить уровень своего физического развития с помощью простейших функциональных проб.
- Выполнить и занести их в дневник самоконтроля (см. материалы текущего и итогового контроля).

Материал для подготовки: Параграф 30, стр. 309-312, параграф 31, стр. 313-322, параграф 33, стр. 332-338 учебник:

- Основы безопасности жизнедеятельности: 10 класс: учебник: базовый уровень / [М. П. Фролов и др.]; под редакцией заслуженного спасателя Российской Федерации Ю. Л. Воробьева; Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
- Дополнительные источники информации

Выполнение практической части самостоятельной работы студентов осуществляется в формате выполнения комбинаций, комплексов упражнений состоящих из базовых двигательных действий. Все задания разделены на три уровня подготовки: начальный, пороговый, продвинутый. Уровень подготовки определяет преподаватель на основании проведенного тестирования в начале семестра.

Перед тем как приступить к выполнению задания необходимо выполнить разминку. Разминка должна состоять из кардио части (разогрев мышц), суставной гимнастики. После ее завершения студент приступает к выполнению задания

Содержание комплекса	Уровень подготовки		
	Начальный	Пороговый	Продвинутый
10 джампинг джек (jumping jacks); 5 воздушные приседания; 5 отжимания; 10 подъем колена вверх; 10 выведение колена вперед в планке; 5 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Выполнение в предписанном порядке
15 джампинг джек (jumpingjacks); 10 скручиваний коленом до локтя из положения стоя; 15 джампинг джек (jumpingjacks); 10 приседаний «сумо»; 10 боковые подъемы ног; 15 круговых движений прямыми руками; 15 джампинг джек (jumpingjacks);	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
12 выпадов вперед; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 выпады в сторону; 20 бег на месте, высокое бедро; 12 подъем на носки; 20 бег на месте, высокое бедро;	1-2 сета	3 сета через 2 минуты отдыха	5сетов через 2 минуты отдыха
20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек планка на предплечьях; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» подшагиванием; 20 сек планка на прямых руках; 20 сек «отжимание с выпрыгиванием» с подшагиванием;	3 сета, после каждого 3 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 3 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 3 минуты отдыха
60 подъем высокого колена; 10 поочередное разноименное касание коленом локтей в положении планка; 10 касание носков в планке; 60 подъем высокого колена;	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха

10 поочередное поднятие прямых ног в положении лежа; 10 выведение ног «крест-накрест» в положении лежа; 60 подъем высокого колена; 10 подъем /опускание прямых ног в положении лежа; 10 круговых движений ногами в положении лежа			
10 поочередное поднятие ног в планке; 10 отжиманий; 30 сек планка; 10 землемер; 10 джампинг джек в планке; 10 планка + прыжок	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на отжимания от скамейки	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха Отжимания, заменены на лопаточные отжимания	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
20 воздушных приседаний; 10 подъем корпуса; 20 воздушных приседаний; 20 выпадов вперед; 10 подъем корпуса; 20 выпадов вперед; N – отжимания; 10 подъем корпуса; N – отжимания	N – 5 отжиманий 3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	N – 10 отжиманий 5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	N – 15 отжиманий
30 секунд удержание планки; 20 секунд поочередное касание плеча в планке; 10 секунд джампинг джеки (Jumping jacks); 30 секунд удержание планки; 20 секунд «скалолаз» (бег в планке); 10 сек бег на месте (высокое бедро); 30 секунд удержание планки; 20 секунд удержание прогнутого положения на животе; 10 секунд берпи с шагом	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
50 джампинг джек (jumping jacks); 40 подъем колена вверх; 30 бег в планке «скалолаз»; 20 воздушные приседания; 10 прыжок в планке	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха
20 воздушные приседания; 20 русские скручивания; 10 отжимания; 10 русские скручивания; 20 воздушные приседания; 20 русские скручивания; 10 отжимания; 10 русские скручивания; 20 воздушные приседания; 20 русские скручивания; 10 отжимания; 10 русские скручивания;	3 сета, после каждого 2 минуты отдыха Выполняют меньшее количество движений (20=10; 10=5)	5 сетов, после каждого 2 минуты отдыха	7 сетов, после каждого 2 минуты отдыха