



САМАРСКИЙ
СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ

государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 1 из 15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

для специальности: 53.02.01. Музыкальное образование

г.о. Самара, 2020 г.



государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 2 из 15

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) 2014 (в ред. 2015) и программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 53.02.01 Музыкальное образование (базовая подготовка).

Организация-разработчик: ГБПОУ «ССПК»

Разработчик: Хапин А.В., преподаватель, Якимов А.М., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании
ПЦК математических и естественно-научных дисциплин
Протокол № 12 от 21 мая 2020 г.
Председатель ПЦК Ловягина Н.В.

Содержательная экспертиза от 10 апреля 2020 г.

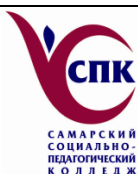
Эксперт:
Ловягина Н.В.

Техническая экспертиза от 20 апреля 2020 г.

Эксперт:
Ананичева Е.В.

Актуализация:

_____/ 2021г.
_____/ 2022г.
_____/2023 г.



государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

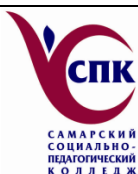
общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 3 из 15

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 4 из 15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 53.02.01 Музыкальное образование.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь и знать:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01- ОК 11	обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В процессе изучения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 5 из 15

качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 372 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов;

самостоятельной работы обучающегося 186 часов.



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

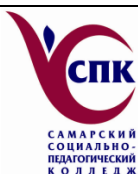
К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 6 из 15

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>372</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>186</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>184</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>186</i>
<i>Промежуточная аттестация: ежесеместрово зачет, итоговая аттестация – дифференцированный зачет</i>	



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

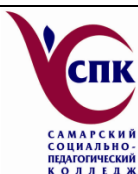
общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 7 из 15

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и влияние физической культуры на здоровье человека		4	
Тема 1.1 Роль физической культуры и физического развития, как составляющей гармонично развитой личности.	Содержание учебного материала	1	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>1</i>	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Изучение нетрадиционных форм физической культуры	<i>1</i>	
Тема 1.2 Понятие здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	
	1. Основы здорового образа жизни	<i>1</i>	<i>1</i>
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Изучение природных видов закаливания	<i>1</i>	
Раздел 2. Легкая атлетика		168	
Тема 2.1. Спринтерский бег	Практические занятия	20	**
	1. Выполнение низкого старта (техника, 2,4с)	<i>4</i>	
	2. Совершенствование выполнение низкого старта (техника, 2,2с)	<i>2</i>	
	3. Совершенствование выполнение	<i>2</i>	



**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 8 из 15

	низкого старта (техника, 2,0с)		
	4. Выполнение финиширования (техника, 2,2с)	2	
	5. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	7. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,5 с)	2	
	8. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,3 с)	2	
	9. Бег по дистанции 100 м (техника, 16,1 с)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	20	
Тема 2.2 Бег на длинные дистанции	Практические занятия	22	
	1. Техника и тактика бега	4	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	2	**
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	
	4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	2	
	7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	8. Бег по дистанции 2000 м (12,00 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 2000 м (11,30 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 2000 м (11,00 мин)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	22	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	22	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Практические занятия	20	
	1. Техника и тактика бега	2	
	2. Выполнение высокого старта (техника, 2,6 с)	2	
	3. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,4 с)	2	



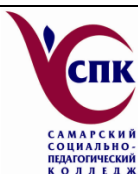
**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 9 из 15

	4. Совершенствование выполнения высокого старта (техника, 2,2 с)	2	
	5. Выполнение финиширования (техника, 2,0 с)	2	
	6. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,9 с)	2	
	7. Совершенствование выполнения финиширования (техника, 1,8 с)	2	
	8. Бег по дистанции 500 м (2,1 мин)	2	
	9. Бег по дистанции 500 м (2,0 мин)	2	
	10. Бег по дистанции 500 м (1,55 мин)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений	20	
	Практические занятия	12	
Тема 2.4 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1. Подбор разбега	2	
	2. Выполнение отталкивания	2	
	3. Выполнение приземления	2	
	4. Выполнение прыжка в длину с разбега (320 см)	2	
	5. Выполнение прыжка в длину с разбега (330 см)	2	
	6. Выполнение прыжка в длину с разбега (345 см)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	12	
	Практические занятия	10	
Тема 2.5 Метание	1. Выполнение финального усилия в метаниях	2	
	2. Выполнение разбега в метаниях	2	
	3. Метание гранаты (17 м)	2	
	4. Метание гранаты (19 м)	2	
	5. Метание гранаты (21 м)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы	10	
Раздел 3. Волейбол		114	



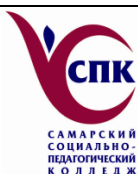
**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 10 из 15

Тема 3.1. Передача мяча двумя руками сверху	Практические занятия	25	
	1. Стойки волейболиста	3	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками сверху	4	**
	3. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (8 раз)	3	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (10 раз)	3	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками сверху индивидуально (12 раз)	3	
	6. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (8 раз)	3	
	7. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (10 раз)	3	
	8. Выполнение передач мяча в парах через сетку двумя руками сверху (12 раз)	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	25	
Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	25		
Тема 3.2 Передача мяча двумя руками снизу	Практические занятия	24	
	1. Стойки волейболиста	3	
	2. Выполнение передач мяча в парах двумя руками снизу	4	
	3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (6 раз)	3	
	4. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (8 раз)	3	
	5. Выполнение передач мяча двумя руками снизу индивидуально (10 раз)	3	
	6. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после нападающего удара	4	
	7. Выполнение приема мяча двумя руками снизу после подачи	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	24	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	24	
Тема 3.3 Виды подачи в волейболе	Практические занятия	8	
	1. Выполнение нижней прямой подачи	2	
	2. Выполнение боковой подачи	2	
	3. Выполнение верхней прямой подачи	4	
	Самостоятельная работа	8	



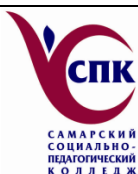
**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 11 из 15

	обучающихся		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц плечевого пояса	8	
Раздел 4 Баскетбол		64	
Тема 4.1 Передачи мяча	Практические занятия	20	
	1. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди	2	
	2. Передача мяча в парах на месте двумя руками от груди с отскоком от пола	2	
	3. Передача мяча одной рукой от плеча	2	
	4. Передача мяча двумя руками из-за головы	2	
	5. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом	2	
	6. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	2	
	7. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом	2	
	8. Передача мяча в парах двумя руками от груди с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	9. Передача мяча в парах двумя руками от груди с отскоком от пола в движении с дальнейшим броском в корзину	2	
	10. Передача мяча одной рукой от плеча с движением приставным шагом с дальнейшим броском в корзину	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости	20	
Тема 4.2 Броски в корзину	Практические занятия	6	
	1. Штрафной бросок (2 раза из 5)	2	
	2. Штрафной бросок (3 раза из 5)	2	
	3. Штрафной бросок (4 раза из 5)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие глазомера	6	
Тема 4.3	Практические занятия	6	



**государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 12 из 15

Ведение мяча	1. Ведение мяча правой, левой рукой в беге средним темпом	2	
	2. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением отскока мяча	2	
	3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координации движений	6	
Раздел 5 Гимнастика		22	
Тема 5.1 Акробатические упражнения	Практические занятия	11	
	1. Выполнение кувырков вперед, назад	2	
	2. Выполнение перекатов в стороны	2	
	3. Выполнение стойки на лопатках	2	
	4. Выполнение элемента «мост»	2	
	5. Выполнение элемента переворот в сторону («колесо»)	1	
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	11	
Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	11		
		372	



государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Самарский социально –
педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 13 из 15

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

1. Волейбольные мячи
2. Баскетбольные мячи
3. Теннисные мячи
4. Медболы
5. Футбольные мячи
6. Гимнастические маты
7. Гимнастические палки
8. Обручи
9. Волейбольная сетка
10. Штанга
11. Гантели
12. Скакалки
13. Теннисные ракетки
14. Бадминтон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2017.
2. Кузьмин Б.С. Осинцев А.А. Социально-экономические проблемы физической культуры и спорта. - М.: Проспект, 2017.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Т. Основы физической культуры. - М.: Академия, 2016.
4. Баршай В.М. «Гимнастика». Издание 5-е – Ростов Н/Д Феникс, 2017

Дополнительные источники:

1. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. - М.: «Физкультура и спорт», 2015.
2. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. - М.: «Высшая школа», 2015.



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБПОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

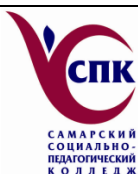
Страница 14 из 15

3. Озолин Н.Г., Марков Д.П. Лёгкая атлетика. – М.: «Физкультура и спорт», 2014.
4. Преображенский И.Н., Н.А. Харазянц Баскетбол в школе. - М.: Академия, 2008.
5. Чехов О.С., Клещев Ю.Н., Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Барышева Н.В., Виноградова П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни.- Самара, Самарский издательский дом, 2007.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических заданий
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
основы здорового образа жизни.	Устный опрос



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский социально – педагогический колледж»
(ГБОУ «ССПК»)

общий гуманитарный и социально-экономический цикл
ППССЗ 53.02.01 Музыкальное образование

К учебному плану 2020 г. (утвержд: 04.06.2020 г.)

Страница 15 из 15

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Тема 1.1. Составление классификаций двигательных режимов	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 06
2.	Тема 1.2. Влияние физической культуры на полноценное развитие детей дошкольного возраста	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 08
3.	Тема 1.3. Выявление факторов, влияющих на состояние здоровья	1	Технология обучения сообщества (групповая работа)	ОК 1 - 11
4.	Тема 1.4. Изучение истории возникновения Олимпийских игр	1	Работа в малых группах	ОК 1 - 11
5.	Тема 4.1. Выявление биологических и экологических факторов, влияющие на здоровье	1	Технология обучения сообщества (групповая работа)	ОК 1 - 11
6.	Тема 4.4. . Изучение совместимости пищевых продуктов	1	Игровое проектирование	ОК 1 - 07
7.	Тема 4.5. Изучение негативного влияния алкоголя на организм человека	1	Игровое проектирование	ОК 1 - 07