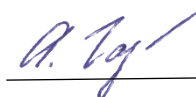


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области  
«Омский музыкально-педагогический колледж»

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
Гаранина А.В.



«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

54.02.06 Изобразительное искусство и черчение  
(базовой подготовки)

*Омск 2021*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1384

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Омский музыкально-педагогический колледж»

Разработчик:

Горбачев С.С., преподаватель БПОУ ОО «Омский музыкально-педагогический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура входит в цикл ОГСЭ: **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.**

**1.3. Цели и задачи 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.

В соответствии с ФГОС СПО в рамках освоения дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура формируются следующие общие компетенции: ОК 1 – 11.

В соответствии с программой воспитания освоение дисциплины способствует достижению следующих личностных результатов: ЛР9

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **372** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **186** часов; самостоятельной работы обучающегося **186** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для специальности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>372</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>186</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	---
практические занятия	<i>186</i>
контрольные работы	---
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	---
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>186</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	---
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения, формируемые ЛР
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и основы здорового образа жизни</b>		аудит. час. – 134ч., сам. раб. – 134ч. Макс. учеб. нагрузка – 268ч.	ЛР9
<b>Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Место и роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Практические занятия: проводить мероприятия для повышения работоспособности, гимнастику, аутотренинг, самомассаж, банные процедуры.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика, аутотренинг.</p>	12	1, 2
<b>Тема 1.2 Упражнения для развития силы мышц</b>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением, скоростно-силовые упражнения. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.</p> <p>Практические занятия: выполнять отжимания, подтягивания (юноши), приседания (юноши – с гирей 16кг)</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения - отжимания, подтягивания (юноши), приседания, скоростно-силовые упражнения.</p>	20	2
<b>Тема 1.3</b>	Содержание учебного материала	20	

<b>Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах</b>		Фиксация под расслаблением отдельных мышц, упражнения на растяжку, наклоны, упражнения с гимнастической палкой		1, 2
		Практические занятия: выполнять тесты на гибкость стоя, сидя.	20	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения на растяжку.	20	
<b>Тема 1.4 Упражнения корригирующего назначения</b>		Содержание учебного материала	20	
		Упражнения для исправления осанки, подтягивание отдельных мышечных групп, увеличение подвижности в суставах. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		2
		Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки, подъем туловища лежа на животе (юноши – с гирей 1кг)	20	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся. Выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки.	20	
<b>Тема 1.5 Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью</b>		Содержание учебного материала	12	
		Упражнения сидя – лежа на различные мышечные группы – в режиме ОФП. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		1, 2
		Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ базовой подготовки - 5 упражнений по 3 серии, уровень сложности повышается от 1 к 3.	12	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ под музыку в режиме общефизической подготовки 3 уровня сложности.	12	
<b>Тема 1.6 Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами</b>		Содержание учебного материала	20	
		Интенсивные упражнения в чередовании с бегом в устойчивом ритме под музыку. Подъем ног, подъем туловища с различным положением рук, на наклонной доске. Прогибание тела, лежа на животе с различным положением рук, в стойке повороты влево, вправо.		2
		Практические занятия: выполнять упражнения танцевального характера в повышенном темпе, чередуя бег, степ, ОРУ.	20	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся. Степ-аэробика в чередовании с ОРУ.	20	
<b>Тема 1.7</b>		Содержание учебного материала	6	

<b>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса</b>	ОРУ во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, с отягощениями. ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела.		1, 2
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ с гантелями.	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: выполнять комплексы ОРУ.	6	
<b>Тема 1.8 Упражнения для развития гибкости</b>	Содержание учебного материала	10	2
	ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения - сгибание и разгибание тела. ОРУ на коррекцию осанки, ОРУ стоя, лежа, правильная осанка. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять тесты – подъем туловища, подъем ног.	10	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ на формирование осанки.	10	
<b>Тема 1.9 Упражнения атлетической гимнастики</b>	Содержание учебного материала	8	1, 2
	Комплекс упражнений атлетической гимнастики с использованием тренажеров – круговая тренировка Упражнения – подъем туловища на наклонной доске с различным положением рук. Упражнения – приседания, выпады, «поза планки» с отягощением, махи ногами лежа на животе, на предплечьях в «позе планки». Упражнение – жим штанги, сведение рук, вертикальная, горизонтальная тяга пуловер, разводка, ОРУ с гантелями для рук.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять не менее 20 упражнений на различные мышечные группы, уметь регулировать нагрузку в зависимости от подготовленности, самочувствия, пола.	8	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях: ОРУ на тренажерах по выбору.	8	
<b>Тема 1.10 Развитие общей</b>	Содержание учебного материала	6	2
	Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности, терренкур.		



<b>выносливости</b>	Бег умеренной или большой интенсивности в чередовании с упражнениями, ходьбой. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять серию упражнений: 400м бег + 100м ходьба – 6-8 раз; 3км., 4км	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой.	6	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		аудит. час. – 26ч., сам. раб. – 26ч. Макс. учеб. нагрузка – 52ч.	ЛР9
<b>Тема 2.1. Подготовка к соревновательной деятельности</b>	Содержание учебного материала	8	2
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения – тренировочные занятия. Бег с ускорениями. Финиш.		
	Практические занятия: распределять силы на дистанции, тактически грамотно строить бег.	8	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег с ускорениями. Финиш. Распределение сил на дистанции.	8	
<b>Тема 2.2. Участие в соревнованиях</b>	Содержание учебного материала	4	2, 3
	Разминка. Участие в кроссе.		
	Практические занятия. Участие в кроссе: девушки – 500м, юноши – 1000м.	4	
	Контрольные работы.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег на средние дистанции.	4	
<b>Тема 2.3. Совершенствование в беге на средние и длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала	8	2,3
	Бег 500м, 800м, 1000м средней интенсивности. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		
	Лабораторные работы		

	Практические занятия: бег на время 500, 1000м.	8	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег 500, 1000м. Изменение скорости бега.	8	
<b>Тема 2.4. Бег с преодолением препятствий</b>	Содержание учебного материала	4	
	Бег по пересеченной местности, в гору.		2,3
	Практические занятия: бег девушки – 3-4км., юноши – 5-6км.	4	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег (д) 3-4км (ю) 5-6км.	4	
<b>Тема 2.5. Эстафетный бег</b>	Содержание учебного материала	2	
	Правила эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.		2,3
	Практические занятия: пробегание трассы эстафетой (1-3км – 6-8 этапов)	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег 500, 1000м. Изменение скорости бега.	2	
<b>Раздел 3. Прикладная физическая подготовка</b>		аудит. час. – 26ч., сам. раб. – 26ч. Макс. учеб. нагрузка – 52ч.	ЛР9
<b>Тема 3.1. Приемы защиты и самообороны</b>	Содержание учебного материала	6	
	Упреждающие удары, рекомендуемые для применения женщинам; защитные действия против ударов. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		3
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять технику самозащиты без оружия.	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника самозащиты без оружия.	6	
<b>Тема 3.2. Страховка</b>	Содержание учебного материала	6	
	Характеристика основных видов страховки, поддержка, помощь. Самостраховка.		2,3
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: соблюдать правила страховки и самостраховки во время занятий	6	

	физическими упражнениями.		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Использование правил страховки во время занятий физическими упражнениями.	6	
<b>Тема 3.3. Полоса препятствий</b>	Содержание учебного материала	6	
	Полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.		2,3
	Практические занятия: преодолевать полосу препятствий (не менее 300м до 10 различных заданий).	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: преодоление различных препятствий.	6	
<b>Тема 3.4. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	Содержание учебного материала	8	
	Кросс по пересеченной местности с заданиями. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2, 3
	Практические занятия: пробегать трассу 5км с 5-6 заданиями, умение находить объект.	8	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Кросс с нахождением объекта.	8	
<b>Всего:</b>		аудит. час. – 186ч., сам. раб. – 186ч. Макс. учеб. нагрузка – 372ч.	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии типовой спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы.

Оборудование: гимнастические скамейки, лестницы, перекладины, гири, гантели, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки.

Технические средства обучения: музыкальный центр, телевизор, диски с оздоровительными программами.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература

1. Баландин Г.А. Уроки физкультуры в современной школе. Вып. 3. Легкая атлетика – 2006г.
2. Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность – 2006г.
3. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-х томах Т.1 – 2006г.
4. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса – 2006г.

##### Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980
2. Дембо А.Г., Попов С.Н. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физическая культура и спорт, 1973
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Перс, 2001
4. Лях А.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.:ООО «Фирма «Издательство АСМ», 1998
5. Маркосян А.А. Физиология. – М.: Медицина, 1971
6. Минх А.А., Мальцева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1972
7. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре / Автор-составитель А.Л. Матеев, Т.В. Петрова / - М.: ДРОФА, 2001
8. Спортивная медицина. Учебник для студентов институтов физической культуры /Под ред. А.Г. Дембо / - М.: Физкультура и спорт, 1975

9. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1987
10. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1989
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матеев и А.Д. Новикова / - М.: Физическая культура и спорт, 1976
12. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина / - М.: Советский спорт, 2003
13. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова / - М.: Высшая школа, 1983

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</li> <li>- Наблюдение и оценка во время проведения практических занятий</li> <li>- Тестирование</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическая работа</li> <li>- Тестирование</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическая работа</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Наблюдение и оценка во время проведения практических занятий</li> </ul>