

**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. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

44.02.03 Педагогика дополнительного образования  
(углубленной подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. N 998

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

Разработчик:

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

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

**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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 05 Физическая культура формируются следующие общие компетенции: ОК 1-11.

В соответствии с программой воспитания освоение дисциплины способствует достижению следующих личностных результатов: ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа; самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	---
практические занятия	<i>172</i>
контрольные работы	---
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	---
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	---
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и основы здорового образа жизни</b>		128/128	
<b>Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Упражнения базовой физической подготовки</b>	Содержание учебного материала	<b>10/10</b>	
	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.		1, 2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: проводить мероприятия для повышения работоспособности, гимнастику, аутотренинг, самомассаж, банные процедуры.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика, аутотренинг.	12	
<b>Тема 1.2 Упражнения для развития силы мышц</b>	Содержание учебного материала	<b>20/20</b>	
	Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением, скоростно-силовые упражнения. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять отжимания, подтягивания (юноши), приседания (юноши – с гирей 16кг)	20	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения - отжимания, подтягивания (юноши), приседания, скоростно-силовые упражнения.	20	
<b>Тема 1.3 Упражнения на расслабление и развитие подвижности в суставах</b>	Содержание учебного материала	<b>4/4</b>	
	Фиксация под расслаблением отдельных мышц, упражнения на растяжку, наклоны, упражнения с гимнастической палкой		1, 2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять тесты на гибкость стоя, сидя.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения на растяжку.	4	

<b>Тема 1.4</b> <b>Упражнения</b> <b>корректирующего</b> <b>назначения</b>	Содержание учебного материала		<b>16/16</b>	2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
		Упражнения для исправления осанки, подтягивание отдельных мышечных групп, увеличение подвижности в суставах. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки, подъем туловища лежа на животе (юноши – с гирей 1кг)		16	
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнять комплекс ОРУ на формирование осанки.		16	
<b>Тема 1.5</b> <b>Ритмическая</b> <b>гимнастика с</b> <b>общеразвивающей</b> <b>направленностью</b>	Содержание учебного материала		<b>10\10</b>	1, 2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
		Упражнения сидя – лежа на различные мышечные группы – в режиме ОФП. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ базовой подготовки - 5 упражнений по 3 серии, уровень сложности повышается от 1 к 3.		10	
	Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ под музыку в режиме общефизической подготовки 3 уровня сложности.		10	
<b>Тема 1.6</b> <b>Упражнения общего</b> <b>воздействия с</b> <b>повышенными</b> <b>энергозатратами</b>	Содержание учебного материала		<b>32/32</b> <b>18 (1 курс)</b> <b>14 (2 курс)</b>	2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
		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.		
	Практические занятия: выполнять упражнения танцевального характера в повышенном темпе, чередуя бег, степ, ОРУ.		32	
	Самостоятельная работа обучающихся. Степ-аэробика в чередовании с ОРУ.		32	
<b>Тема 1.7</b> <b>Упражнения для</b> <b>мышц рук и</b> <b>плечевого пояса</b>	Содержание учебного материала		<b>8/8</b>	1, 2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
		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.		
	Практические занятия: выполнять комплекс ОРУ с гантелями.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: выполнять комплексы ОРУ.		8	
<b>Тема 1.8</b> <b>Упражнения для</b> <b>развития гибкости</b>	Содержание учебного материала		<b>6/6</b>	2 ЛР 6, ЛР 7,
		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.		ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять тесты – подъем туловища, подъем ног.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ на формирование осанки.	6	
<b>Тема 1.9 Упражнения атлетической гимнастики</b>	Содержание учебного материала	<b>4/4</b>	
	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.		1, 2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять не менее 20 упражнений на различные мышечные группы, уметь регулировать нагрузку в зависимости от подготовленности, самочувствия, пола.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях: ОРУ на тренажерах по выбору.	4	
<b>Тема 1.10 Развитие общей выносливости Упражнения на развитие физических качеств</b>	Содержание учебного материала	<b>10/10</b>	
	Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности, терренкур. Бег умеренной или большой интенсивности в чередовании с упражнениями, ходьбой. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		2 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять серию упражнений: 400м бег + 100м ходьба – 6-8 раз; 3км., 4км	10	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой.	10	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		<b>26/26</b>	
<b>Тема 2.1. Подготовка к соревновательной</b>	Содержание учебного материала	<b>8/8</b>	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения –		2 ЛР 6, ЛР 7,



<b>деятельности</b>	тренировочные занятия. Бег с ускорениями. Финиш.			ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: распределять силы на дистанции, тактически грамотно строить бег.		8	
	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		<b>4/4</b>	2, 3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Разминка. Участие в кроссе.			
	Практические занятия. Участие в кроссе: девушки – 500м, юноши – 1000м.		4	
	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		<b>6/6</b>	2,3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Бег 500м, 800м, 1000м средней интенсивности. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.			
	Практические занятия: бег на время 500, 1000м.		6	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег 500, 1000м. Изменение скорости бега.		6	
<b>Тема 2.4. Бег с преодолением препятствий</b>	Содержание учебного материала		<b>4/4</b>	2,3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Бег по пересеченной местности, в гору.			
	Практические занятия: бег девушки – 3-4км., юноши – 5-6км.		4	
	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		<b>4/4</b>	2,3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Правила эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.			
	Практические занятия: пробегание трассы эстафетой (1-3км – 6-8 этапов)		4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: бег 500, 1000м. Изменение скорости бега.		4	
<b>Раздел 3. Прикладная</b>			<b>26/26</b>	

физическая подготовка			
<b>Тема 3.1. Приемы защиты и самообороны</b>	Содержание учебного материала	<b>2/2</b>	
	Упреждающие удары, рекомендуемые для применения женщинам; защитные действия против ударов. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: выполнять технику самозащиты без оружия.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника самозащиты без оружия.	2	
<b>Тема 3.2. Страховка</b>	Содержание учебного материала	<b>8/8</b>	
	Характеристика основных видов страховки, поддержка, помощь. Самостраховка.		2,3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: соблюдать правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Использование правил страховки во время занятий физическими упражнениями.	8	
<b>Тема 3.3. Полоса препятствий</b>	Содержание учебного материала	<b>8/8</b>	
	Полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.		2,3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: преодолевать полосу препятствий (не менее 300м до 10 различных заданий).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, на улице: преодоление различных препятствий.	8	
<b>Тема 3.4. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	Содержание учебного материала	<b>8/8</b>	
	Кросс по пересеченной местности с заданиями. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2, 3 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 10
	Практические занятия: пробегать трассу 5км с 5-6 заданиями, умение находить объект.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Кросс с нахождением объекта.	8	
<b>Всего:</b>		аудит. час. – 172ч., сам. раб. –	

	172ч. Макс. учеб. нагрузка – 344ч.	
--	---	--

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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2017 - 320с.

2. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. —2-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2017 — 256 с. — (Среднее профессиональное образование).

3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019 — 255 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018 - 288 с.

#### 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><li>- Устный фронтальный опрос</li><li>- Тестирование</li><li>- Устный фронтальный опрос</li><li>- Тестирование</li><li>- Наблюдение и оценка во время проведения практических занятий</li></ul>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
ОГСЭ 05 Физическая культура**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>Основание для внесения изменений</b>	<b>№ листа рабочей программы</b>	<b>Содержание изменений</b>
28.08.2018	<i>Ежегодное обновление</i>		Рабочая программа актуализирована без изменений
29.08.2019	<i>Ежегодное обновление</i>	11	Обновлен список основных источников
28.08.2020	<i>Ежегодное обновление</i>		Рабочая программа актуализирована без изменений

**Преподаватель:** Горбачев С.С