МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области

«Омский музыкально-педагогический колледж»

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ОМСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

Подписано цифровой подписью: БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ "ОМСКИЙ МУЗЫКАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2023.04.01 12:03:17 +06'00'

Утверждаю
Зам. директора по УР
Гаранина А.В.

_____

«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

основной профессиональной образовательной программы
по специальности

53.02.01 Музыкальное образование

Омск 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 53.02.01 Музыкальное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13.08.2014г., № 993.

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

Разработчики:

Степанюк И.Д., преподаватель физической культуры Омского музыкально-педагогического колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

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 программой воспитания освоение дисциплины способствует достижению следующих личностных результатов: ЛР 9, ЛР 23

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

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*372*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*186*
в том числе:	
лабораторные занятия	---
практические занятия	*186*
контрольные работы	---
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*186*
Итоговая аттестация в форме ***зачета в 4, 6 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре.***	

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и основы здорового образа жизни		аудит.час. – 134ч., сам. раб. – 134ч. Макс. учеб. нагрузка – 268ч.	
Тема 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	12	
	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 9, ЛР 23
	Практические занятия: проводить мероприятия для повышения работоспособности, гимнастику, аутотренинг, самомассаж, банные процедуры.	12	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Утренняя гимнастика, аутотренинг.	12	
Тема 1.2 Упражнения для развития силы мышц	Содержание учебного материала	20	
	Упражнения на отдельные мышечные группы с дополнительным отягощением, скоростно-силовые упражнения. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2 ЛР 9, ЛР 23
	Практические занятия: выполнять отжимания, подтягивания (юноши), приседания (юноши – с гирей 16кг)	20	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях, в домашних условиях: упражнения - отжимания, подтягивания (юноши), приседания, скоростно-силовые упражнения.	20	
Тема 1.3 Упражнения на расслабление и	Содержание учебного материала	20	
	Фиксация под расслаблением отдельных мышц, упражнения на растяжку, наклоны, упражнения с гимнастической палкой		1, 2 ЛР 9, ЛР 23

развитие подвижности в суставах	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	
Тема 1.4 Упражнения корригирующего назначения	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 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 1.5 Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью	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 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 1.6 Упражнения общего воздействия с повышенными энергозатратами	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 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 1.7 Упражнения для мышц рук и	Содержание учебного материала	6	
	ОРУ во всех возможных направлениях и с разной амплитудой, с отягощениями. ОРУ на подвижность суставов – махи, в положении приседа, традиционные упражнения -		1, 2 ЛР 9, ЛР 23

плечевого пояса	сгибание и разгибание тела.		
	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	
Тема 1.8 Упражнения для развития гибкости	Содержание учебного материала	10	
	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.		2 ЛР 9, ЛР 23
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять тесты – подъем туловища, подъем ног.	10	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. ОРУ на формирование осанки.	10	
Тема 1.9 Упражнения атлетической гимнастики	Содержание учебного материала	8	
	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 9, ЛР 23
	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	
Тема 1.10 Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	6	
	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		2 ЛР 9, ЛР 23

	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	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		аудит.час. – 26ч., сам. раб. – 26ч. Макс. учеб. нагрузка – 52 ч.	
Тема 2.1. Подготовка к соревновательной деятельности	Содержание учебного материала	8	
	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения – тренировочные занятия. Бег с ускорениями. Финиш.		2 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 2.2. Участие в соревнованиях	Содержание учебного материала	4	
	Разминка. Участие в кроссе.		2, 3 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 2.3. Совершенствование в беге на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	
	Бег 500м, 800м, 1000м средней интенсивности. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2,3 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 2.4. Бег с преодолением препятствий	Содержание учебного материала	4	
	Бег по пересеченной местности, в гору.		2,3 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 2.5. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	
	Правила эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.		2,3 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Раздел 3. Прикладная физическая подготовка		аудит.час. – 26ч., сам. раб. – 26 ч. Макс. учеб. нагрузка – 52 ч.	
Тема 3.1. Приемы защиты и самообороны	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 ЛР 9, ЛР 23
	Лабораторные работы		
	Практические занятия: выполнять технику самозащиты без оружия.	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Техника самозащиты без оружия.	6	
Тема 3.2. Страховка	Содержание учебного материала	6	
	Характеристика основных видов страховки, поддержка, помощь. Самостраховка.		2,3 ЛР 9, ЛР 23

	Лабораторные работы		
	Практические занятия: соблюдать правила страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.	6	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Использование правил страховки во время занятий физическими упражнениями.	6	
Тема 3.3. Полоса препятствий	Содержание учебного материала	6	
	Полоса препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений.		2,3 ЛР 9, ЛР 23
	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	
Тема 3.4. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Содержание учебного материала	8	
	Кросс по пересеченной местности с заданиями. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.		2, 3 ЛР 9, ЛР 23
	Практические занятия: пробегать трассу 5км с 5-6 заданиями, умение находить объект.	8	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся. Кросс с нахождением объекта.	8	
	Всего:	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, CD-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. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437146

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/433532

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442510

4. Баландин Г.А. Уроки физкультуры в современной школе. Вып. 3. Легкая атлетика – 2006г.

5. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2-х томах Т.1 – 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
14. Хоули Эдвард Т., Дон Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса – 2006г.

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**
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы - Наблюдение и оценка во время проведения практических занятий - Тестирование
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- Практическая работа - Тестирование
- основ здорового образа жизни	- Практическая работа - Тестирование - Наблюдение и оценка во время проведения практических занятий