

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский колледж искусств и культуры им.О.Н. Носцовой»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 Физическая культура**

По специальностям СПО:

- 52.02.04 Актерское искусство
- 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам)
- 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)
- 53.02.04 Вокальное искусство
- 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение (по видам)
- 53.02.06 Хоровое дирижирование
- 53.02.07 Теория музыки
- 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство
- 54.02.02 «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)»

2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию ППССЗ по данным специальностям, имеющими государственную аккредитацию.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена :

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**:

- 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 социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **388 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **194 часа**;

самостоятельной работы обучающегося **194 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>	388
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	194
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	140
контрольные работы	5
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	194
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,	25
освоение физических упражнений различной направленности;	25
занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	25
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Введение</b> Место и значение физической культуры		<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Теоретические сведения</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	1   Способы определения уровня здоровья и физического развития.		
	2   Организация самостоятельных занятий по физической культуре.		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	18	
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.		
	Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.		
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики		
	<b>Контрольные работы:</b>	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	6		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	
Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	<b>40</b>	
	1   Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		3
	2   Прыжки в длину с места, с разбега		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	30	
	Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование Обучение технике кроссового бега бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400		

	бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)		
	Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		
	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта	30	
<b>Тема 3.2 Метания.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.		2
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	28	
	Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	12	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• освоение физических упражнений различной направленности;</li> <li>• занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1 Элементы настольного тенниса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	
	1   Подачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	12	
	Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки		
	Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.		
	Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.		
	Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий.		

	Выполнение двусторонней игры		
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис</li> </ul>	12	
<b>Тема 4.2</b> <b>Элементы баскетбола, волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	18	
	1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра		3
	2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.		3
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу		
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху		
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"		
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.		
	Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении		
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		
	Игра по правилам		
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</li> </ul>	8		
<b>Раздел 5. Лыжные гонки.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Лыжный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног		
	2 Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.		
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	Отработка навыков лыжных ходов		

	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• Отработка навыков лыжных ходов</li> </ul>	8	
<b>Тема 5.2</b> <b>Элементы горнолыжной техники.</b>	Содержание учебного материала	<b>22</b>	
	1   Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.		3
	2   Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.		3
	<b>Лабораторные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием" Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	12	
	<b>Контрольные работы</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	12	
<b>Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Развитие силовых способностей.</b>	Содержание учебного материала	32	
	1   Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.		
	2   Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах		
	3   Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку		
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b> Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки) Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа. Упражнения на тренажерах	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	20	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий</li> </ul>		
<b>Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.	10	
	Лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Практические занятия:</b>	<i>Не предусмотрено</i>	
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
	Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,</li> <li>• освоение физических упражнений различной направленности;</li> <li>• занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов</li> </ul>	8	
<b>Всего:</b>	<b>388</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивной площадки, спортивного зала, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

беговые дорожки,

яма для прыжков,

гранаты, ядро,

лыжи, палки, ботинки,

мячи волейбольные и баскетбольные,

теннисные столы и шарики,

шведская стенка, перекладины,

различные тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. «Методика физического воспитания» ред. Ляха В. И.; Москва, Просвещение, 2008 г.

2. «Настольная книга учителя физической культуры» ред. Кофмана Л. Б., ФиС, Москва, 2001 г.

#### 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.

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. •	Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в форме зачетов, тестирования, практических заданий.