

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
№ 35 – С от 31.05.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05. Физическая культура**

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам)  
углубленной подготовки**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
предметно цикловой комиссией  
специальности 53.02.03  
«ФПО и ОСИ»

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего  
профессионального  
образования по специальности  
53.02.03 Инструментальное  
исполнительство (по видам)  
заместитель директора по учебно -  
производственной работе  
Г.А.Фирсова

Председатель ПЦК Снименко Е.С.  
Протокол № 05 от 24.05. 2024

Составитель:  
Абдряшитова Е. М.

преподаватель ГБПОУ СКИК

Эксперты:

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза:  
Содержательная экспертиза:

Холодковская Г.Е методист ГБПОУ СКИК  
преподаватель ГБПОУ  
СКИК

**Внешняя экспертиза**

Содержательная экспертиза: Гунько О. А.

МБУ ДО ДШИ п.  
Варламово  
муниципального района  
Сызранский Самарской  
области

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. № 1381.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

### **53.02.03 Инструментальное исполнительство**

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 (ОГСЭ. 05)

## **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 **416 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **208 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **208 часов**.

# 1. 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>	416
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	208
в том числе:	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	200
контрольные работы	8
Индивидуальный проект ( <i>если предусмотрено</i> )	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	208
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. 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>42</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> <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>	12	
<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>44</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 5.1</b> <b>Лыжный ход.</b>	1 Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног		3
	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>	12	
	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).			
<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>	<i>Не предусмотрено</i>	
	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		
	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>		8	
<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>Всего:</b>		<b>416</b>	

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. 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.

### **2.2. 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>
<p><b>уметь:</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>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Контроль и оценка результатов обучения осуществляется в форме зачетов, тестирования, практических заданий.</p>