

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
№ 38- С от 31.05.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**общегуманитарного и социально-экономического цикла  
программы подготовки среднего звена**

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**Сызрань, 2023г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательного цикла

Председатель Абдряшитова Е.М.  
16.05.2023 г., протокол №10

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссией  
«Дизайн»

Председатель Шабалин В.П.  
17.05.2023 г., протокол №6

Составитель: Минюк С.А., преподаватель ГБПОУ СКИК.

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Холодковская Г.Е., заведующая организационно-методическим отделом ГБПОУ СКИК.

Содержание программы реализуется в соответствии ФГОС СПО 54.02.01  
Дизайн (по отраслям).

## 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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО специальности **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

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 **160 часов**, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160 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>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	160
в том числе:	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	Не предусмотрено
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<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
	<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>Раздел 3. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1 Беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала	<b>20</b>	
	1   Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт		
	2   Прыжки в длину с места, с разбега		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование Обучение технике кроссового бега бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400		

	<p>бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>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</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>		
<b>Тема 3.2 Метания.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>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</p>	<b>22</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1 Элементы настольного тенниса.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Подачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение.</p> <p>Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки</p> <p>Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.</p> <p>Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.</p> <p>Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий.</p>	<b>12</b>	<b>3</b>

	Выполнение двусторонней игры		
	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		
<b>Тема 4.2 Элементы баскетбола, волейбола.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<b>3</b>
	1 Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра		
	2 Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	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>Раздел 5. Лыжные гонки.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 5.1 Лыжный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<b>3</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>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	
	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			

<b>Тема 5.2</b> <b>Элементы</b> <b>горнолыжной</b> <b>техники.</b>	Содержание учебного материала		22	3
	1	Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.		
	2	Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.		
	<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).			
<b>Раздел 6. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>			32	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Развитие</b> <b>силовых</b> <b>способностей.</b>	Содержание учебного материала		32	<i>Не предусмотрено</i>
	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		
	<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				

<b>Тема 5.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	Содержание учебного материала		
	1   Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.		
	<b>Практические занятия:</b>		
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<b>10</b>	
	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.		
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

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

#### **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.

#### **Информационное обеспечение обучения**

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

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 (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<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>