

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

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 52.02.04 Актерское искусство.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Башкирский республиканский колледж культуры и искусства

Разработчик: Макшанов Геннадий Владимирович, преподаватель БРККиИ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b><u>18</u></b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 52.02.04 Актерское искусство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

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

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Учебная дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен **уметь**:

- использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающейся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины «Физическая культура» реализует воспитательный компонент ППСЗ:

- гуманистический характер воспитания и обучения;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающему миру, Родине, семье;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства;
- демократический государственно-общественный характер управления образованием.

## 1.4. Рекомендуемые количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **332** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166** часов;

самостоятельной работы обучающегося **166** 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)	<b>332</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>166</b>
В том числе:	
Теоретические занятия	10
Практические занятия	147
Контрольные работы	6
Занятия в форме практической подготовки	3
Самостоятельная работа (всего)	<b>166</b>
В том числе: Составление словаря терминов по теме Составление комплекса упражнений Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств Выполнение игровой деятельности Выполнение лыжного хода на дистанции Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализ	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (4-7 семестр), дифференцированного зачета (8 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры</b>			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<b>Содержание учебного материала:</b>	0,5	1
	1 Нормативные, контрольные требования по курсам обучения. Техника безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.		
	2 Основные характеристики видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, гимнастика, плавание, туризм. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Составить словарь терминов по теме «Виды спорта»		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	1
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		
	2 Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

	Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Правила соревнований по легкой атлетике		
	2 Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	Выполнить подскоки и многоскоки		
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Тактика бега на средние дистанции.		
	2 Техника выполнения бега на средние дистанции		
	<b>Практические занятия</b>	9	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции		
Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с			

	<b>Контрольные работы</b>	1		
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)			
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		
	Выполнить прыжки со скакалкой			
	Выполнить челночный бег			
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости			
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	1	
	1 Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.			
	2 Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.			
	<b>Практические занятия</b>	10		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.			
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		
Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости				
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5		1
	1 Анализа тактики эстафетного бега.			
	2 Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1	
	<b>Практические занятия</b>	10		
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега			
	<b>Самостоятельная работа</b>	10		



	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.5 Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнить упражнения на растяжку		
	Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести		
Тема 2.6 Народные подвижные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции		1
	2 Народные подвижные игры. Башкирские подвижные игры		1
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу		
	Виды народных подвижных игр. Правила и тактика игры		
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Выполнение контрольных нормативов		
<b>Самостоятельная работа</b>	10		

	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	2
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	<b>Практические занятия</b>	9	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	2
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	2
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	

	Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.		
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		2
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		1
	2 Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		1
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча.		
Выполнить верхнюю передачу (пас) для нападающего удара			
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		2

	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)	5	
	Использование силовой подачи в игре		
	<b>Контрольные работы</b>		
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)	1	
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить подачи различными способами в игре	8	
	Отработать игровые комбинации		
Тема 4.3 Технические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		2
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры		
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу		
Обсудить тактику просмотренных игр в группе			
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движении в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства	<b>0,5</b>	1
	2 Техника ведения и передача мяча в баскетболе		1

	<b>Практические занятия</b>		
	Отработка навыков владения мячом указанным способом	6	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол	8	
	Отработать навыки ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон	0,5	1
	2 Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете	6	
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу	8	
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1 Техника и тактика игры в нападение, в защите.	0,5	1
	2 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей	6	
Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации			

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	10	
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>0,5</b>	
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		1
	2 Техника акробатических упражнений		1
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		
Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику			
Тема 5.2 Техники выполнения упражнений на снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	
	1 Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		1
	2 Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		1
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		
Выполнение лазанья по канату, шесту			

	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма		
	Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах		
	<b>Занятия в форме практической подготовки</b>	3	
	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>332</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- спортивного городка;
- тренажёрного зала.

Оборудование технических средств обучения:

- брусья;
- конь гимнастический;
- стенка гимнастическая;
- спортивный козел;
- перекладина;
- мостик гимнастический;
- канат перетягивания;
- гимнастические маты;
- скамья;
- диск здоровья;
- обруч спортивный;
- мостик гимнастический приставной;
- бревно.

Мячи:

- волейбольные;
- сетка баскетбольная волейбольная;
- мяч футзала;
- мини футбольные мячи;
- манишки;
- штанга;
- гриф V-образный(д. 30 мм),( д. 50 мм);
- гири 16;24;32;
- табло цифровое;
- гантели 7кг;8кг,10 кг;
- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- барьер;
- насос;
- утяжелители;
- секундомер;
- параллельные брусья;
- шест для лазания;
- рукоход;
- полоса препятствий;
- лыжи;
- лыжные палки;



- лыжные ботинки;
- мази для смазки лыж;
- лыжи пластиковые;
- крепление для лыж;
- лыжный комплект;
- лыжи беговые.

**Тренажер:**

- пресс-дуга;
- пресс-скамья RM1000;
- мощный наездник;
- универсальное комплексное устройство;
- палатка «Истра»;
- игра «Дартс»;
- весы;
- горнолыжный костюм;
- комбинезон лыжный «Луч»;
- костюм лыжный;
- спортивный костюм + футболка.

**Форма:**

- баскетбольная;
- волейбольная;
- футбольная;
- легкоатлетическая.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий и интернет ресурсов дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 304 с.
2. Мусакаев, М.Б. Методические рекомендации по организации и проведению мероприятий для выполнения требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса («Готов к труду и обороне») ГТО [Текст]: / М. Б. Мусакаев, О.В. Лисаченко Стерлитамак, «Фобос», 2018. – 72с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура. [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19.изд. стер. М.: Академия, 2018. – 176 с.

– в том числе в электронном формате:

4. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 304 с.

**Дополнительные источники:**

1. Матузов, Л. Е.. Самомассаж при занятиях физической культурой [Текст] : учеб. пособие / Л. Е. Матузов, Уфа. Китап, 2014.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования, /А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. – М.: изд. Центр «Академия», 2014. – 304 с.

**Интернет ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). 3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
–использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	– текущий контроль; – промежуточная аттестация.
<b>Знания:</b>	
–о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитие человека;	– оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы, устного опроса;
–основы здорового образа жизни	– оценка индивидуального и группового опроса в устной форме; – оценка результатов и анализ высказываний, аргументов обучающихся.