

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 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
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 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

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01.Учебные дисциплины

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

Рабочая программа учебной дисциплины направлена на овладение общими компетенциями:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины студенты должны **знать**:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В результате изучения дисциплины студенты должны **уметь**:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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 168 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 112 часов;
самостоятельной работы обучающегося 56 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)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	112
В том числе:	
Практические занятия	98
Теоретические занятия	14
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	56
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 анализа Выполнение утренней гигиенической гимнастики Использовать знания правил соревнований Индивидуальный проект	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 и 2 семестр), дифференцированного зачета (3 семестра)	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры		8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:	3	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 в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	Самостоятельная работа		
	Составить словарь терминов по теме «Виды спорта» Составить комплекс упражнений для профилактики спортивного травматизма		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	1
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		
	2 Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
Раздел 2. Легкая атлетика		45	

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		1		
	1	Правила соревнований по легкой атлетике			1
	2	Техника выполнения бега на короткие дистанции			1
	Практические занятия		4		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции (ОК2)				
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции				
	Контрольные работы		1		
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)				
	Самостоятельная работа		2		
Выполнить подскоки и многоскоки					
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости					
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		0,5		
	1	Тактика бега на средние дистанции.		1	
	2	Техника выполнения бега на средние дистанции		1	
	Практические занятия		5		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)				
	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с				
	Контрольные работы		1		
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)				
	Самостоятельная работа		5		
Выполнить прыжки со скакалкой					
Выполнить челночный бег					
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости					
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		0,5		
	1	Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		1	

	2	Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1	
	Практические занятия				
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		4		
	Самостоятельная работа				
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости		5		
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала				
	1	Анализа тактики эстафетного бега.	0,5		1
	2	Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега			1
	Практические занятия				
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)		5		
	Самостоятельная работа				
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)		3		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости				
Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала				
	1	Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)	0,5		2
	Практические занятия				
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		3		
	Контрольные работы				
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		1		
	Самостоятельная работа				
Выполнить упражнения на растяжку		3			
Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести					
Раздел 3. Лыжная подготовка			22		

Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	Практические занятия		3	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.			
	Самостоятельная работа		2	
Выполнить лыжный ход на дистанции.				
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		1	
	1	Техника конькового и полу конькового хода.		
	Практические занятия		2	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом			
	Самостоятельная работа		2	
Выполнить лыжный ход на дистанции.				
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	Практические занятия		3	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами			
	Самостоятельная работа		2	
Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.				
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	Практические занятия		3	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах			
	Самостоятельная работа		2	
Выполнить передвижение на лыжах разными способами				
Раздел 4. Спортивные игры			83	

Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		1
	2	Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		1
	Практические занятия		10	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах			
	Участие в игровой деятельности			
	Самостоятельная работа		4	
Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча.				
Выполнить верхнюю передачу (пас) для нападающего удара				
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
	Практические занятия		10	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)			
	Использование силовой подачи в игре			
	Контрольные работы		3	
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)			
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности			
	Самостоятельная работа		5	
Выполнить подачи различными способами в игре				
Отработать игровые комбинации				
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двух сторонняя иг-	Содержание учебного материала		0,5	2
	1	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	Практические занятия		10	

ра)	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры		3	
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу			
	Самостоятельная работа			
	Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу			
	Обсудить тактику просмотренных игр в группе			
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Правила игры в баскетбол и особенности судейства		
	2	Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия		7	
	Отработка навыков владения мячом указанным способом			
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами			
	Самостоятельная работа		4	
	Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол			
	Отработать навыки ведения и передачи мяча в баскетболе			
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		0,5	
	1	Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон		
	2	Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		
	Практические занятия		8	
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете			
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)			
	Самостоятельная работа		4	
	Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу			
	Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала		
1		Техника и тактика игры в нападение, в защите.		
2		Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		

	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей	8	
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	4	
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре		
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:		
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений	1	1
	2 Техника акробатических упражнений		1
	Практические занятия		
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)	5	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
Самостоятельная работа			
Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	2		
Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику			
	Тематика индивидуальных проектов, докладов, сообщений:		
	1. Физкультура в общекультурной и профессиональной деятельности человека.		
	2. Основы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье на долгие годы.		
	3. Легкая атлетика «королева спорта.». История и современность.		
	4. Бег на короткие дистанции. Особенности и подготовка.		
	5. Бег на средние дистанции. Особенности и подготовка		
	6. Бег на длинные дистанции. Особенности и подготовка		
	7. Кроссовый бег и Марафон как виды лёгкой атлетики.		
	8. Спортивные манежи и стадионы. Применяемость и развитие в России.		
	9. Эстафета как один и самых зрелищных видов легкой атлетики.		

	<p>10. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие вида в России. 11. Волейбол. Правила игры и организация игры в команде. 12. Баскетбол. Правила игры и организация игры в команде. 13. Лыжный спорт. Виды лыжного спорта. История развития в России. 14. Гимнастика. Виды гимнастики. История развития в России. 15. Олимпийские чемпионы СССР и России, имеющие от 7 до 9 высших, наград. Виды и биография.</p>		
Дифференцированный зачет		2	
<p style="text-align: center;">Тематика индивидуальных проектов, докладов и сообщений:</p> <p>1. Физкультура в общекультурной и профессиональной деятельности человека. 2. Основы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье на долгие годы. 3. Легкая атлетика « королева спорта.». История и современность. 4. Бег на короткие дистанции. Особенности и подготовка. 5. Бег на средние дистанции. Особенности и подготовка 6. Бег на длинные дистанции. Особенности и подготовка 7. Кроссовый бег и Марафон как виды лёгкой атлетики. 8. Спортивные манежи и стадионы. Применяемость и развитие в России. 9. Эстафета как один из самых зрелищных видов легкой атлетики. 10. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие вида в России. 11. Волейбол. Правила игры и организация игры в команде. 12. Баскетбол. Правила игры и организация игры в команде. 13. Лыжный спорт. Виды лыжного спорта. История развития в России. 14. Гимнастика. Виды гимнастики. История развития в России. 15. Олимпийские чемпионы СССР и России имеющие от 7 до 9 высших набрал. Виды и биография.</p>			
Всего:		168	

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.-е 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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympric.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goour32441.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; – выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; – соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; – осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений; – включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	<ul style="list-style-type: none"> – текущий контроль; – промежуточная аттестация.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; – способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы во время и устного опроса;.

