

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259) по специальности: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация – разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Республики Башкортостан Башкирский республиканский колледж культуры и искусства.

Разработчик: Буляков Ф.Ф., преподаватель ГБПОУ РБ Башкирского республиканского колледжа культуры и искусства

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.03 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 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

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. Базовые учебные дисциплины

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

Учебная дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	101
Теоретические занятия	16
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	59
В том числе:	
Составление словаря терминов по теме	1
Составление комплекса упражнений	4
Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств	15
Выполнение игровой деятельности	24
Выполнение лыжного хода на дистанции	8
Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализа	3
Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2
Использовать знания правил соревнований	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины 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			6			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:		2		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		2			
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.		1		
	Самостоятельная работа		1			
	Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности					
Раздел 2. Легкая атлетика			47			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала				1	
	1	Правила соревнований по легкой атлетике				
	2	Техника выполнения бега на короткие дистанции				
	Теоретические занятия		1			
	Правила соревнований по легкой атлетике					
	Практические занятия		4			
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции (ОК2)					
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		2			
	Контрольные работы					
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		3			
	Самостоятельная работа					
	Выполнить подскоки и многоскоки					
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости				1	
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала				
1		Тактика бега на средние дистанции.				
2		Техника выполнения бега на средние дистанции				

	Теоретические занятия		2		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике				
	Практические занятия		4		
	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		2		
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)				
	Самостоятельная работа		4		
	Выполнить прыжки со скакалкой				
	Выполнить челночный бег				
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости					
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала				
	1	Анализ техники и тактики бега на длинные дистанции.			1
	2	Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.			1
	Практические занятия		5		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.				
	Самостоятельная работа		2		
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости				
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала				
	1	Анализ тактики эстафетного бега.			1
	2	Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега			1
	Теоретические занятия		2		
	Технико–тактические приемы эстафетного бега				
	Практические занятия		4		
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)				
	Самостоятельная работа		3		
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)				
	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)			2
	Практические занятия		4		
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега				
	Контрольные работы		2		
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)				
	Самостоятельная работа		3		
	Выполнить упражнения на растяжку				
Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести					
Раздел 3. Лыжная подготовка			24		
Тема 3.1 Основы техники клас-					
Содержание учебного материала					

сических лыжных ходов	1	Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2	
	Теоретические занятия		2		
	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов				
	Практические занятия		2		
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.				
	Самостоятельная работа		2		
Выполнить лыжный ход на дистанции.					
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		8	2	
	1	Техника конькового и полу конькового хода.	4		
	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			2	
	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке	4		
	Практические занятия				2
	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			2	
	1	Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности	4		
	Практические занятия				2
	Применение тактических приемов в беге на лыжах				
	Самостоятельная работа		2		
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами				
Раздел 4. Спортивные игры			72		
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала			1	
	1	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе			
	2	Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе			
	Теоретические занятия		2		
	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе				
	Практические занятия		6		
	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 4.2Основы техники подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала				2
	1	Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)	6		
	Практические занятия				
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)				
	Использование силовой подачи в игре				

	Контрольные работы		4		
	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 (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала			2	
	1	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол			
	Практические занятия		6		
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры				
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу				
	Самостоятельная работа		3		
	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				1
	1	Правила игры в баскетбол и особенности судейства			
	2	Техника ведения и передача мяча в баскетболе			
	Теоретические занятия		2		
	Правила игры в баскетбол и особенности судейства				
	Практические занятия		6		
	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				1
	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
	1	Техника и тактика игры в нападение, в защите.			
	2	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе			
	Практические занятия		8		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей				
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации				
	Самостоятельная работа		4		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре				
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре				

Раздел 5. Гимнастика		27	
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:		
	1	Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений	1
	2	Техника акробатических упражнений	1
	Теоретические занятия		
	Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		2
	Практические занятия		
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		6
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа		
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		4
	Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику		
Тема 5. Техники выполнения упражнений на снарядах	Содержание учебного материала		
	1	Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)	1
	2	Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке	1
	Практические занятия		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		8
	Выполнение лазанья по канату, шесту		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		2
	Самостоятельная работа		
	Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма		5
	Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах		
	Всего:		176

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала
- лыжной базы
- тир
- 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;
- наколенники;
- баскетбольные;
- медбол на 1 2 3 килограмма;
- сетка баскетбольная волейбольная;
- мяч футзала;
- мини футбольные мячи;
- перчатки вратаря;
- манишки;
- штанга;
- пояс штангиста;
- гриф V-образный(д. 30 мм),(д. 50 мм);
- диск 10 кг(д. 50 мм);
- диск 10 кг (д. 31 мм);
- диск 5 кг(д. 50 мм),(д. 25мм),(д. 31 мм);
- гири 16;24;32;
- табло цифровое;
- гантели 7кг;8кг,10 кг;
- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- теннисные шарики;
- барьер;
- насос;
- пояс тяж. узкий(черный);

- 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;
- беговая дорожка;
- универсальное комплексное устройство;
- велотренажер JMS 1015 PH(магнитный);
- вибромассажер;
- велотренажер механический;
- велотренинг;
- 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. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. Пособие/ В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009.-336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М), ISBN 978-2-16-003545-1(ИНФРА-М)

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2012. – 249 с.: ил. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-19685-4
3. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-8199-0325-4 (ИД «ФОРУМ»), ISBN 978-5-16-003097-5 (ИНФРА-М)
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). - ISBN 978-5-09-017992-8.
5. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2007. – 448 с. – ISBN 5-222-04098-4

Дополнительные источники:

1. Волейбол / пер. с англ. Н.А. Чупеева М.: Астрель; АСТ, 2010. – 32 с.: ил. – (Спорт от А до Я). - ISBN 978-5-17-063337-1 (ООО «Издательство АСТ»), ISBN 978-5-271-25946-3 (ООО «Издательство Астрель»), - ISBN 0-7136-5358-2 (англ.)
2. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007. – 128 с. (Школьное образование) - ISBN 5-89415-526-6

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.

Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познава- 	<p>Оценка выполнения контрольных заданий;</p> <p>Оценка выполнения нормативов</p> <p>Выполнение нормативов.</p> <p>Оценка результатов обучения в итоговом контроле</p>

