

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

**2018**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам)

Организация – разработчик: ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж культуры и искусства.

Разработчик:

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

## 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>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ...</b>	<b>13</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 СПО 51.02.02 Социально-культурная деятельность по виду Организация и постановка культурно - массовых мероприятий и театрализованных представлений.

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 цикл

### 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, потребителями.

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

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

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 развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося 404 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 час; самостоятельной работы обучающегося 202 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В том числе:	
Практические занятия	192
Теоретические занятия	10
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	202
В том числе:	
Составление словаря терминов по теме	4
Составление комплекса упражнений	14
Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств	100
Выполнение игровой деятельности	40
Выполнение лыжного хода на дистанции	32
Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализ	12
<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
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		9	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить словарь терминов по теме «Виды спорта» Составить комплекс упражнений для профилактики спортивного травматизма	4	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1   Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		1
	2   Основы здорового образа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>123</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Правила соревнований по легкой атлетике		1
	2   Техника выполнения бега на короткие дистанции		1
	<b>Практические занятия</b>	13	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	<b>Контрольные работы</b>	2	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
	Выполнить подскоки и многоскоки		
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Тактика бега на средние дистанции.		1
	2   Техника выполнения бега на средние дистанции		1
	<b>Практические занятия</b> Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции	14	

	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции		
	<b>Контрольные работы</b>		
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить прыжки со скакалкой		
	Выполнить челночный бег		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости	16	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		1
	2   Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.	8	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости	4	
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Анализа тактики эстафетного бега.		1
	2   Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)	14	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)	12	
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.5 Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	<b>Практические занятия</b>		
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега	12	
	<b>Контрольные работы</b>		
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить упражнения на растяжку	12		
	Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>	
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2
	<b>Практические занятия</b>		
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить лыжный ход на дистанции.	8	
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника конькового и полу конькового хода.		2

	<b>Практические занятия</b>	8	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Выполнить лыжный ход на дистанции.	4	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами		
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	<b>Самостоятельная работа</b>	4	2
	Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	<b>Практические занятия</b>	12	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	Применение тактических приемов в беге на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	1   Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		1
	2   Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		1
	<b>Практические занятия</b>		10
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности		
	<b>Самостоятельная работа</b>		16
	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>		2
	1   Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
	<b>Практические занятия</b>		10
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)		
	Использование силовой подачи в игре		
	<b>Контрольные работы</b>		4
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности		20
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить подачи различными способами в игре		
Отработать игровые комбинации			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры		



	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу	12	
	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		1
	2   Техника ведения и передача мяча в баскетболе		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Отработка навыков владения мячом указанным способом	10	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол	16		
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		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	10	
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу	16		
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника и тактика игры в нападение, в защите. ОК6		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	10	
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	16		
Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>56</b>	
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1   Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		1
	2   Техника акробатических упражнений		1
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)	16	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	12		
Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику			
Тема 5.2 Техники выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>		

упражнений на снарядах	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>			
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		14	
	Выполнение лазанья по канату, шесту			
	<b>Контрольные работы</b>			
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма		12	
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах				
	<b>Всего</b>		<b>404</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;
- стенка гимнастическая;
- перекладина;
- мостик гимнастический;
- канат перетягивания;
- гимнастические маты;
- скамья;
- диск здоровья;
- обруч спортивный;
- мостик гимнастический приставной;
- бревно.

Мячи:

- волейбольные;
- наколенники;
- баскетбольные;
- сетка баскетбольная волейбольная;
- мяч футзала;
- мини футбольные мячи;
- перчатки вратаря;
- манишки;
- штанга;
- 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;
- насос;
- пояс тяж. узкий(черный);
- секундомер;
- параллельные брусья;
- 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;
- беговая дорожка;
- универсальное комплексное устройство;
- велотренажер JMS 1015 PH(магнитный);
- велотренажер механический;
- игра «Дартс»;
- 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. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2007. – 448 с. – ISBN 5-222-04098-4
5. **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.

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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка формализованных результатов наблюдения за деятельностью студентов сопоставлением с эталонными нормативами во время практического занятия
<b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов