

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 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

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

Разработчик: Макшанов Геннадий Владимирович, преподаватель ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж 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.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...	13

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 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (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

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 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.

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 **368** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **184** часов;

самостоятельной работы обучающегося **184** 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)	368
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
В том числе:	
Практические занятия	165
Теоретические занятия	6
Занятия в форме практической подготовки	3
Самостоятельная работа (всего)	184
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	
Промежуточная аттестация в форме зачета 4-7 семестр, дифференцированного зачета – 8 семестр	

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
Раздел 1 Теоретико-практические основы физической культуры			
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 и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		
	Самостоятельная работа Составить словарь терминов по теме «Виды спорта» Написать доклад на тему «Роль физической культуры в профессиональной деятельности хореографа» ОК4	4	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	3	1
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		1
	2 Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа		
	Самостоятельная работа Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии, определение роли двигательной активности в жизнедеятельности	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Правила соревнований по легкой атлетике		1
	2 Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	Практические занятия	9	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	3	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	12	
	Выполнить подскоки и многоскоки		
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Тактика бега на средние дистанции.		1
	2 Техника выполнения бега на средние дистанции		
	Практические занятия	9	
Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции			

	Выполнение техник старта, бега по выражу и финиширования на средние дистанции с		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнить дыхательную гимнастику для увеличения жизненной емкости легких применительно в профессиональной деятельности вокалистов	14	
	Выполнить челночный бег		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		
	2 Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		
	Практические занятия	9	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа	12	
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Анализа тактики эстафетного бега.		
	2 Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1
	Практические занятия	8	
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега		
	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Практические занятия	6	
	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	8	
	Выполнить упражнения на растяжку		
	Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести		
Тема 2.6 Народные подвижные игры	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции		
	2 Народные подвижные игры. Башкирские подвижные игры		
	Практические занятия	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу		
	Виды народных подвижных игр. Правила и тактика игры		
Контрольные работы	1		

	Выполнение контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа		
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами	10	
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	Практические занятия	9	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		
Практические занятия	9		
Передвижение коньковым и полуконьковым ходом			
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
Практические занятия	9		
Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами			
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Самостоятельная работа	8	
	Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.		
	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
Практические занятия	8		
Применение тактических приемов в беге на лыжах			
Раздел 4. Спортивные игры	Самостоятельная работа	6	
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами		
	Содержание учебного материала	0,5	1
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	2 Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		1
	Практические занятия	7	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности		
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	Самостоятельная работа	10	
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча.		
	Выполнить верхнюю передачу (пас) для нападающего удара		
	Содержание учебного материала	0,5	2
1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)			

	Практические занятия			
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)			
	Использование силовой подачи в игре			
	Контрольные работы			
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)			
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности			
	Самостоятельная работа			
Выполнить подачи различными способами в игре		5		
Отработать игровые комбинации		4		
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол ОК6, ОК3		0,5
	Практические занятия			
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры			
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу			
	Самостоятельная работа			
	Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу			7
Обсудить тактику просмотренных игр в группе		4		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Содержание учебного материала			
	1	Правила игры в баскетбол и особенности судейства		0,5
	2	Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия			
	Отработка навыков владения мячом указанным способом			
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами			
	Самостоятельная работа			
Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол		6		
Отработать навыки ведения и передачи мяча в баскетболе		8		
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	Содержание учебного материала			
	1	Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон		0,5
	2	Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		
	Практические занятия			
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете			
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)			
	Самостоятельная работа			
Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу		6		
		8		
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала			
	1	Техника и тактика игры в нападение, в защите.		0,5
	2	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		
	Практические занятия			
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей			
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации			
	Самостоятельная работа			
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре		6		
		8		

	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:	0,5	1
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		
	2 Техника акробатических упражнений		1
	Практические занятия	17	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа	14	
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики		
Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику			
Тема 5.2 Техники выполнения упражнений на снарядах	Содержание учебного материала:	0,5	1
	1 Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		
	2 Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		1
	Практические занятия	11	
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		
	Выполнение лазанья по канату, шесту		
	Занятия в форме практической подготовки	3	
	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		
	Самостоятельная работа	10	
Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма			
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах			
Дифференцированный зачет		2	
	Всего	368	

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). 3. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3. www.goup32441.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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– 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
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов
– основы здорового образа жизни	