

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.09 Физическая культура**

2021 г.

Рабочая программа учебного предмета 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 БРККиИ.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
<b>СОДЕРЖАНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....</b>	<b>4</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам).

Рабочая программа учебного предмета может быть использована в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

### 1.2. Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

ОУП.00 Обязательные предметные области,

ОУП.10 Обязательные учебные предметы

ОУП.09 Физическая культура

### 1.3. Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения предмета:

ОК 10. Использовать в профессиональной деятельности умения и знания, полученные обучающимися в ходе освоения учебных предметов в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Физическая культура должна обеспечить:

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

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

- сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

В результате освоения предмета обучающийся должен **знать**:

- правила и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

Изучение предмета «Физическая культура» реализует воспитательный компонент ППССЗ:

- 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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 165 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 110 часов;

самостоятельной работы обучающегося 55 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
В том числе:	
Практические занятия	98

Теоретические занятия	12
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	55
В том числе:	
Составление словаря терминов по теме	1
Составление комплекса упражнений	4
Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств	15
Выполнение игровой деятельности	20
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
Индивидуальный проект	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 -2 семестр), дифференцированного зачета (3 семестр).</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебного предмета 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>		<b>5</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	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. Основы здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить словарь терминов по теме «Виды спорта». Изучить способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	1	
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   Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>72</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>	10	
	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>	4	
	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>	10	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		
Ориентирование на местности, действие при чрезвычайных ситуациях.			

	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с		
	<b>Контрольные работы</b>	2	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить прыжки со скакалкой	4	
	Выполнить челночный бег		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Анализ техники и тактики бега на длинные дистанции.		1
	2   Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега. (ОКЗ)		1
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Анализ тактики эстафетного бега.		1
	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 (ОК6)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	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>		
	1   Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		2
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега		
	<b>Контрольные работы</b>	2	
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
Выполнить упражнения на растяжку			
	Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести		
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>32</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>	4	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Техника конькового и полу конькового хода.		2

	<b>Практические занятия</b>	4	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.			
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	1   Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах	4	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить передвижение на лыжах разными способами			
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>32</b>	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1   Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		
	2   Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе	1	
	<b>Практические занятия</b>		
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах	4	
	Участие в игровой деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
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>	2	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)		
	Использование силовой подачи в игре	2	
	<b>Контрольные работы</b>		
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить подачу 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>	4	
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	1	
	Обсудить тактику просмотренных игр в группе		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение 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	4	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол	1		
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	4	
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу	1		
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		
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации	4	
	Правила и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	1	
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>24</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)	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		
Оказание первой помощи, действия в группе при чрезвычайных ситуациях.			

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	4	
	Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику		
Тема 5. 2Техники выполнения упражнений на снарядах	<b>Содержание учебного материала</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>		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах	4	
	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	4		
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах			
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>Всего</b>	165	
<b>Тематика индивидуальных проектов, докладов и сообщений:</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физкультура в общекультурной и профессиональной деятельности человека.</li> <li>2. Основы здорового образа жизни. Как сохранить здоровье на долгие годы.</li> <li>3. Легкая атлетика « королева спорта.». История и современность.</li> <li>4. Бег на короткие дистанции. Особенности и подготовка.</li> <li>5. Бег на средние дистанции. Особенности и подготовка</li> <li>6. Бег на длинные дистанции. Особенности и подготовка</li> <li>7. Кроссовый бег и Марафон как виды лёгкой атлетики.</li> <li>8. Спортивные манежи и стадионы. Применяемость и развитие в России.</li> <li>9. Эстафета как один и самых зрелищных видов легкой атлетики.</li> <li>10. Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие вида в России.</li> <li>11. Волейбол. Правила игры и организация игры в команде.</li> <li>12. Баскетбол. Правила игры и организация игры в команде.</li> <li>13. Лыжный спорт. Виды лыжного спорта. История развития в России.</li> <li>14. Гимнастика. Виды гимнастики. История развития в России.</li> <li>15. Олимпийские чемпионы СССР и России имеющие от 7 до 9 высших набрал. Виды и биография.</li> </ol>			

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы предмета требует наличия

- спортивного зала;
- спортивного городка;

Оборудование технических средств обучения:

- стенка гимнастическая;
- перекладина;
- мостик гимнастический;
- канат перетягивания;
- гимнастические маты;
- скамья;
- диск здоровья;
- обруч спортивный;
- мостик гимнастический приставной;

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;
- рукоход;
- 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.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.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 ПРЕДМЕТА

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ, ТЕСТИРОВАНИЯ, А ТАКЖЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ, ПРОЕКТОВ, ИССЛЕДОВАНИЙ.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;</li><li>– умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– текущий контроль;</li><li>– промежуточная аттестация.</li></ul>
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>– правила и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы вовремя и устного опроса.</li></ul>