

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

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	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 -2 семестр), дифференцированного зачета (3 семестр).	

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
Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры		5	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	Содержание учебного материала:	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.		
	Самостоятельная работа Составить словарь терминов по теме «Виды спорта». Изучить способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	1	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	1	1
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		1
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		
	Самостоятельная работа Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		72	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	1 Правила соревнований по легкой атлетике		1
	2 Техника выполнения бега на короткие дистанции	1	
	Практические занятия	10	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнить подскоки и многоскоки		
Выполнить специальные упражнения на развитие скорости			
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Тактика бега на средние дистанции.		1
	2 Техника выполнения бега на средние дистанции	1	
	Практические занятия	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		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	Самостоятельная работа		
	Выполнить прыжки со скакалкой	4	
	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. (ОКЗ)		1
	Практические занятия	10	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа	4	
	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
	Практические занятия	10	
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)		
	Самостоятельная работа	4	
	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	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	4	
Выполнить упражнения на растяжку			
	Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести		
Раздел 3. Лыжная подготовка		32	
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		2
	Практические занятия	4	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		2

	Практические занятия	4	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	Самостоятельная работа	4	
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	Практические занятия	4	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами	4	
	Самостоятельная работа		
Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.			
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Содержание учебного материала		
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	Практические занятия	4	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах	4	
	Самостоятельная работа		
Выполнить передвижение на лыжах разными способами			
Раздел 4. Спортивные игры		32	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		
	2 Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		
	Практические занятия	4	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности	2	
	Самостоятельная работа		
	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		
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)		
	Использование силовой подачи в игре	2	
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности	2	
	Самостоятельная работа		
	Выполнить подачу различными способами в игре		
Отработать игровые комбинации			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала		
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	Практические занятия	4	
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	1	
	Обсудить тактику просмотренных игр в группе		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства		1
	2 Техника ведения и передача мяча в баскетболе		1
	Практические занятия		
	Отработка навыков владения мячом указанным способом	4	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	Самостоятельная работа		
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	Содержание учебного материала		
	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
	Практические занятия		
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете	4	
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	Самостоятельная работа		
Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу	1		
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника и тактика игры в нападение, в защите. ОК6		1
	2 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		1
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестах судей		
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации	4	
	Правила и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера		
	Самостоятельная работа		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	1	
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре		
Раздел 5. Гимнастика		24	
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
	Практические занятия		
	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.			

	Самостоятельная работа		
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	4	
	Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику		
Тема 5. 2Техники 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	4	
	Выполнение лазанья по канату, шесту		
	Контрольные работы		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу	2	
	Самостоятельная работа		
Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма	4		
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах			
Дифференцированный зачет		2	
	Всего	165	
Тематика индивидуальных проектов, докладов и 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.			
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.			

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 (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.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
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">– 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.	<ul style="list-style-type: none">– текущий контроль;– промежуточная аттестация.
Знания:	
<ul style="list-style-type: none">– правила и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера	<ul style="list-style-type: none">– оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы вовремя и устного опроса.