

**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 51.02.01 Народное художественное творчество (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>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>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.06 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 51.02.01 Народное художественное творчество (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 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.

Изучение дисциплины «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 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
В том числе:	
Практические занятия	182
Занятия в форме практической подготовки	3
Теоретические занятия	12
Контрольные работы	5
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
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (3-7 семестр) дифференцированного зачета (8 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 06. 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>11</b>	
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>	2	
Составить словарь терминов по теме «Виды спорта»			
	Составить комплекс упражнений для профилактики спортивного травматизма		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1   Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		
	2   Основы здорового образа жизни.		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>131</b>	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1   Правила соревнований по легкой атлетике		
	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>	15	
	Выполнить подскоки и многоскоки		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	
	1   Тактика бега на средние дистанции.		1
	2   Техника выполнения бега на средние дистанции		1
	<b>Практические занятия</b>	14	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции		
	Выполнение техник старта, бега по выражу и финиширования на средние дистанции		
	<b>Контрольные работы</b>	2	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Выполнить прыжки со скакалкой		
Выполнить челночный бег			
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	
	1   Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		1
	2   Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости			
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	
	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>	<b>0,5</b>	2
	1   Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	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>		
Выполнить упражнения на растяжку	12		
Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>79</b>	
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	2
	1   Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	<b>Практические занятия</b>	11	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	12	
Выполнить лыжный ход на дистанции.			
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	2
	1   Техника конькового и полу конькового хода.		
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Выполнить лыжный ход на дистанции.	10		
Тема 3.3 Подъ-	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	



емы, спуски и торможение в лыжной подготовке	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		2
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами			
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.				
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		0,5	2
	1	Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	<b>Практические занятия</b>		12	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах			
	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами			
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			135	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		0,5	1
	1	Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		
	2	Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе		
	<b>Практические занятия</b>		8	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах			
	Участие в игровой деятельности			
	<b>Самостоятельная работа</b>		10	
	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>		0,5
1		Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
<b>Практические занятия</b>		8		
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				

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить подачи различными способами в игре	10	
	Отработать игровые комбинации		
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двух сторонняя игра)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</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>	15
Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу			
Обсудить тактику просмотренных игр в группе			
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движение в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	1
	1   Правила игры в баскетбол и особенности судейства		
	2   Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Отработка навыков владения мячом указанным способом		
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол		
	Отработать навыки ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 4.5 Броски мяча в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	1
	1   Техника броска мяча в кольцо с места с различных зон		
	2   Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете		
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)	15	
<b>Самостоятельная работа</b>			
	Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу		
Тема 4.6 Тактика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	

игры в баскетболе	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>		10		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей				
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		12		
	<b>Самостоятельная работа</b>				
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре				
Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре					
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>48</b>		
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>0,5</b>		
	1	Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений			1
	2	Техника акробатических упражнений			1
	<b>Практические занятия</b>		10		
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)				
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		12		
	<b>Самостоятельная работа</b>				
Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики					
Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику					
Тема 5.2 Техники выполнения упражнений на снарядах	<b>Содержание учебного материала</b>		0,5		
	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>		9		
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах				
	Выполнение лазанья по канату, шесту		3		
	<b>Занятия в форме практической подготовки</b>				
	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности				
	<b>Контрольные работы</b>		2		
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу				
<b>Самостоятельная работа</b>		11			

	Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма		
	Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах		
Дифференцированный зачет	2		
<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. 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:

Бишаева, А.А. Физическая культура (5-е изд.) 2018.

#### **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.

#### 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>Умения:</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>Знания:</b>	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование Визуальная оценка по критериям в процессе наблюдения за деятельностью студентов