

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
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 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 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 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 **152** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **76** часов;
занятия в форме практической подготовки 3 часа
самостоятельной работы обучающегося **76** 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)	152
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	76
В том числе:	
Практические занятия	67
Занятия в форме практической подготовки	3
Теоретические занятия	6
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	76
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 анализа	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3 семестр) и дифференцированного зачета (4 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		1,5	
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. ОК 2		
	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 Составление словаря терминов по теме «Виды спорта» Написать доклад на тему «Роль физической культуры в профессиональной деятельности хореографа» ОК4	2	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.		
	Самостоятельная работа Составление комплексов физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии, определение роли двигательной активности в жизнедеятельности	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		12,5	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Правила соревнований по легкой атлетике Техника выполнения бега на короткие дистанции		
	Практические занятия Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции (ОК2)	1	
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)	1	
	Самостоятельная работа Выполнение подскоков и многоскоков	4	
	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	0,5
1 Тактика бега на средние дистанции. Техника выполнения бега на средние дистанции			
Практические занятия Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		1	
Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с			

	Контрольные работы		1			
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)					
	Самостоятельная работа					
	Выполнение прыжков со скакалкой					
	Выполнение челночного бега					
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Выполнение специальных упражнений на развитие скорости		6			
	Содержание учебного материала					
	1	Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции. Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега. (ОКЗ)			0,5	1
	Практические занятия					
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.				1	
Самостоятельная работа		4				
Выполнение специальных упражнений на развитие общей выносливости						
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		0,5	1,2		
	1	Анализа тактики эстафетного бега.				
	2	Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега				
	Практические занятия		2			
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)					
	Самостоятельная работа		4			
	Выполнение игровой деятельности с движущимися объектами (игровые виды спорта)					
Выполнение специальных упражнений 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		2			
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега					
	Контрольные работы		1			
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)					
	Самостоятельная работа		3			
	Выполнение упражнения на растяжку					
Выполнение специальных упражнений на развитие прыгучести						
Раздел 3. Лыжная подготовка			18			
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала		0,5	2		
	1	Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)				
	Практические занятия		4			
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.					
Самостоятельная работа		4				
Выполнение лыжного хода на дистанции.						
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала		0,5	2		
	1	Техника конькового и полу конькового хода.				
	Практические занятия		4			

	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение лыжного хода на дистанции.		
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	Практические занятия	4	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение спусков и подъемов на участках разной сложности.		
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	Практические занятия	3	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах.		
	Самостоятельная работа	3	
	Передвижение на лыжах разными способами		
Зачет		1	
Раздел 4. Спортивные игры		28	
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	0,5	2
	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		
	Самостоятельная работа	4	
Выполнение верхней и нижней передачи мяча.			
Выполнение верхней передачи (паса) для нападающего удара			
Тема 4.2 Основы техники подачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	0,5	2
	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		
	Контрольные работы	1	
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа	4	
	Выполнение подач различными способами в игре		
Отработка игровых комбинаций			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала	0,5	2
	1 Взаимодействие игроков при организации двухсторонней 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		
	Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализ	4	
	Обсуждение тактики просмотренных игр в группе ОК6		
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движении в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Правила игры в баскетбол и особенности судейства	0,5	2
	2 Техника ведения и передача мяча в баскетболе		
	Практические занятия		
	Отработка навыков владения мячом указанным способом	4	
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами		
	Самостоятельная работа		
	Выполнение разминочных упражнений при подготовке к игре в баскетбол	4	
Отработка навыков 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	0,5	2
	2 Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков		
	Практические занятия		
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете	2	
	Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)		
	Самостоятельная работа		
	Отработка навыков бросков в товарищеской встрече по баскетболу	4	
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	Содержание учебного материала		
	1 Техника и тактика игры в нападение, в защите. ОК3	0,5	2
	2 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей	8	
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
	Самостоятельная работа		
	Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре	4	
Отработка и использование игровых комбинаций в двухсторонней игре			
Раздел 5. Гимнастика		16	
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:		
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений	0,5	2
	2 Техника акробатических упражнений		
	Практические занятия		
	Выполнение акробатических упражнений используемых в профессиональной деятельности хореографа (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)	6	
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа		
	Самостоятельно составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики ОК8	6	
Выполнение утренней гигиенической гимнастики			

Тема 5. Техники выполнения упражнений на снарядах	Содержание учебного материала		0,5	2
	1	Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		
	2	Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке	3	
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах			
	Выполнение лазанья по канату, шесту		3	
	Занятия в форме практической подготовки			
	Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности			
	Контрольные работы		1	
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу			
Самостоятельная работа		8		
Выполнение разминочных упражнений для профилактики травматизма				
Совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах				
Дифференцированный зачет			2	
			Всего:	152

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:

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
– 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
знать:	
– 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	