

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.06 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**

	<b>стр</b>
<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>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ...</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 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 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

ОД.00 Общеобразовательный учебный цикл,

ОД.01.Базовые учебные дисциплины

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины: Рабочая программа учебной дисциплины направлена на овладение общими компетенциями:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

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

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося **175** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов; самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

## **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)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	109
Теоретические занятия	3
Контрольные работы	5
Самостоятельная работа (всего)	58
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 Выполнение утренней гигиенической гимнастики Использовать знания правил соревнований Индивидуальный проект	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр), дифференцированного зачета (2 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 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>			
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. 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>	1	
Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. Определение роли двигательной активности в жизнедеятельности.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</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		
	<b>Практические занятия</b>	5	

	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции (ОК2)		
	Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	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
	1   Тактика бега на средние дистанции.		
	2   Техника выполнения бега на средние дистанции		1
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)		
	Выполнение техник старта, бега по виражу и финиширования на средние дистанции с		
	<b>Контрольные работы</b>	1	
	Контрольное выполнение бега на средние дистанции (500-1000 метров)		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	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
	1   Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		
	2   Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1
	<b>Практические занятия</b>	5	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости			
Тема 2.4 Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	0,5	1
	1   Анализа тактики эстафетного бега.		

	2	Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)			
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
	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>		0,5	2
	1	Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Определение видов физических упражнений в прыжке в длину с места, с разбега			
	<b>Контрольные работы</b>		1	
	Контрольное выполнение прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)			
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
Выполнить упражнения на растяжку				
Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести				
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>				
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	<b>Содержание учебного материала</b>		0,5	2
	1	Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	<b>Практические занятия</b>		5	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Выполнить лыжный ход на дистанции.				
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		0,5	2
	1	Техника конькового и полуконькового хода.		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Выполнить лыжный ход на дистанции.				



Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0,5</b>	
	1	Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.				
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0,5</b>	
	1	Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности		
	<b>Практические занятия</b>		4	
	Применение тактических приемов в беге на лыжах			
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
Выполнить передвижение на лыжах разными способами				
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>				
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0,5</b>	
	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>		4	
	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>		<b>0,5</b>	
	1	Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
	<b>Практические занятия</b>		7	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)			
Использование силовой подачи в игре				

	<b>Контрольные работы</b>			
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		1	
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности			
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	Выполнить подачи различными способами в игре		5	
	Отработать игровые комбинации			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>0,5</b>	2
	1	Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	<b>Практические занятия</b>		6	
	Принятие решений команды в игровой ситуации в процессе двухсторонней игры			
	Участие команды в товарищеской встрече по волейболу			
	<b>Самостоятельная работа</b>		3	
Просмотреть и проанализировать видеозаписи игр по волейболу				
Обсудить тактику просмотренных игр в группе				
Тема 4.4 Ведение и передача мяча в движении 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>		8	
	Отработка навыков владения мячом указанным способом			
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами			
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	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		1
	<b>Практические занятия</b>		5	
	Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете			
Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)				

	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Отработать навыки бросков в товарищеской встрече по баскетболу	4	
Тема 4.6 Тактика игры в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>0,5</b>	1
	1   Техника и тактика игры в нападение, в защите.		
	2   Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе		1
	<b>Практические занятия</b>	5	
	Двухсторонняя игра в баскетболе в соответствии с правилами соревнований и жестами судей		
	Организация индивидуальных действий игроков в игровой ситуации		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
Использовать знания правил соревнований по баскетболу в игре			
Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>0,5</b>	1
	1   Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений		
	2   Техника акробатических упражнений		1
	<b>Практические занятия</b>	5	
	Выполнение акробатических упражнений (кувырки вперед, назад из различных исходных положений, стойки – на лопатках, голове, руках, ласточка, повороты, – мост, улитка, наклоны)		
	Выполнение комплексов акробатических упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
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>	<b>0,5</b>	1
	1   Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		
	2   Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		1
	<b>Практические занятия</b>	5	
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах		
Выполнение лазанья по канату, шесту			

<b>Контрольные работы</b>	1	
Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу		
<b>Самостоятельная работа</b>	4	
Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма		
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах		
Дифференцированный зачет	2	
Всего:	<b>175</b>	
<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 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.-е 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).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olymptic.ru](http://www.olymptic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goour32441.narod.ru](http://www.goour32441.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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</li><li>– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</li><li>– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</li><li>– осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</li><li>– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развития физических качеств, совершенствования техники движений;</li><li>– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг</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>– о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li><li>– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li><li>– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы во время и устного опроса;</li></ul>