

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

2021 г.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 № 06-259) по специальности: 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Башкирский республиканский колледж культуры и искусства

Разработчик: Макшанов Геннадий Владимирович, преподаватель ГБПОУ РБ Башкирский республиканский колледж культуры и искусства

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.02 Социально-культурная деятельность (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

СО Среднее общее образование

БД. Базовые дисциплины

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

Учебная дисциплина способствует формированию следующих компетенций:

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

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате изучения дисциплины студенты должны **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;

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 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;

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, развития физических качеств,

совершенствования техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

Рабочая программа учебного предмета направлена на овладение общими компетенциями: ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

максимальная учебная нагрузка обучающегося **176** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов; самостоятельной работы обучающегося **59** 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
Практические занятия	112
Теоретические занятия	5
Контрольные работы	
Самостоятельная работа (всего)	59
В том числе:	
Составление словаря терминов по теме	1
Составление комплекса упражнений	4
Выполнение специальных упражнений на развитие двигательных качеств	15
Выполнение игровой деятельности	24
Выполнение лыжного хода на дистанции	8
Выполнение утренней гигиенической гимнастики	3
Просмотр видеозаписей игр по волейболу и их анализа	2
Выполнение утренней гигиенической гимнастики	2
Использовать знания правил соревнований	
Подготовка индивидуального проекта, докладов (сообщений, рефератов)	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и диф.зачета (2 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:	0,5	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	2	
	Самостоятельная работа		
Составить словарь терминов по теме «Виды спорта» Составить комплекс упражнений для профилактики спортивного травматизма			
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	0,25	1
	1 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов предпрофессиональной физической подготовки.		1
	2 Основы здорового образа жизни.	1	
	Самостоятельная работа Составить комплекс физических упражнений способствующих развитию важных качеств в данной профессии. определение роли двигательной активности в жизнедеятельности		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	0,25	1
	1 Правила соревнований по легкой атлетике		1
	2 Техника выполнения бега на короткие дистанции	3	
	Практические занятия		
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на короткие дистанции (ОК2) Выполнение техник старта, бега и финиширования на короткие дистанции		
	Контрольные работы	2	
	Контрольное выполнение бега на короткие дистанции (100-200 метров)		
	Самостоятельная работа	3	
	Выполнить подскоки и многоскоки Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
	Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	0,25
1 Тактика бега на средние дистанции.		1	
2 Техника выполнения бега на средние дистанции		6	
Практические занятия Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу на средние дистанции (ОК2)			

	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	4	
	Выполнить прыжки со скакалкой		
	Выполнить челночный бег		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	0,25	1
	1 Анализа техники и тактики бега на длинные дистанции.		
	2 Возможные риски здоровью при нарушении тактики бега.		1
	Практические занятия	5	
	Определение видов физических упражнений при подготовке к бегу по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнить специальные упражнения на развитие общей выносливости		
Тема 2.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	0,25	1
	1 Анализа тактики эстафетного бега.		
	2 Техника передачи и приема эстафетной палочки, старт принимающего бегуна, технико – тактические приемы эстафетного бега		1
	Практические занятия	6	
	Организация взаимодействий членов команды при выполнении техники эстафетного бега (ОК6)		
	Самостоятельная работа	3	
	Выполнить игровую деятельность с движущимися объектами (игровые виды спорта)		
	Выполнить специальные упражнения на развитие скорости		
Тема 2.5 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	0,25	2
	1 Анализ тактики прыжков в длину различного вида (с места, с разбега)		
	Практические занятия	4	
	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	3	
Выполнить упражнения на растяжку			
Выполнить специальные упражнения на развитие прыгучести			
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1 Основы техники классических лыжных ходов	Содержание учебного материала	0,25	2
	1 Техника лыжных ходов (попеременный, одновременный)		
	Практические занятия	4	
	Передвижение попеременными и одновременными лыжными ходами.		
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнить лыжный ход на дистанции.		
Тема 3.2 Основы техники свободного хода.	Содержание учебного материала	0,25	2
	1 Техника конькового и полу конькового хода.		

	Практические занятия	4	
	Передвижение коньковым и полуконьковым ходом		
	Самостоятельная работа		
Тема 3.3 Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке	Выполнить лыжный ход на дистанции.	2	2
	Содержание учебного материала	0,25	
	1 Техника подъема, спуска и торможения в лыжной подготовке		
	Практические занятия	4	
Тема 3.4 Тактика бега в лыжной подготовке	Выполнение техники подъема, спуска и торможения разными способами	0,25	2
	Самостоятельная работа		
	Выполнить спуск и подъем на участках разной сложности.		
	Содержание учебного материала	0,25	
1 Тактика применения лыжных ходов по пересеченной местности			
Раздел 4. Спортивные игры	Практические занятия	4	2
	Применение тактических приемов в беге на лыжах		
	Самостоятельная работа	2	
	Выполнить передвижение на лыжах разными способами		
Тема 4.1 Основы техники верхней, нижней передачи мяча в волейболе	Содержание учебного материала	0,25	1
	1 Правила расстановки игроков и судейства в волейболе		
	2 Техника верхней и нижней передач мяча в волейболе	1	
	Практические занятия	8	
	Передача мяча на месте, в движение, над собой в парах ,отработка способов приема мяча в парах		
	Участие в игровой деятельности		
	Самостоятельная работа	4	
	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	0,25	2
	1 Техника выполнения подачи мяча в волейболе различными способами (верхняя, нижняя, боковая, силовая)		
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники подачи мяча различными способами в процессе игры (верхняя, нижняя, боковая)		
	Использование силовой подачи в игре		
	Контрольные работы	4	
	Контрольное выполнение техники владения мячом (прием, передача, подача)		
	Сочетание различных приемов владения мячом в игровой деятельности		
Самостоятельная работа	5		
Выполнить подачи различными способами в игре			
Отработать игровые комбинации			
Тема 4.3 Техничко-тактические приемы в игре волейбол (двухсторонняя игра)	Содержание учебного материала	0,25	2
	1 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в волейбол		
	Практические занятия	6	
	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	3		
	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	0,25	1	
	2 Техника ведения и передача мяча в баскетболе		1	
	Практические занятия			
	Отработка навыков владения мячом указанным способом	8		
	Выполнение комбинированных приемов владения мячом в игре разными способами			
	Самостоятельная работа			
	Выполнить разминочные упражнения при подготовке к игре в баскетбол	4		
	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		0,25	1	
2 Способы бросков мяча в кольцо в движении. Правила выполнения штрафных бросков			1	
Практические занятия				
Использование элементов владения баскетбольным мячом в эстафете		8		
Выполнение бросков мяча в кольцо с различных зон (ближней, штрафной, дальней)				
Самостоятельная работа				
Отработать навыки 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.	0,25	1
	2 Взаимодействие игроков при организации двусторонней игры в баскетболе	1		
	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		
	Отработать и использовать игровые комбинации в двухсторонней игре			
	Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1 Основы техники акробатических упражнений в гимнастике	Содержание учебного материала:			
	1 Техника страховки занимающегося при выполнении акробатических упражнений	0,25	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		
	Выполнение комплексов акробатических упражнений			
	Самостоятельная работа			
	Составить комплекс акробатических упражнений и утренней гигиенической гимнастики	4		
	Выполнить утреннюю гигиеническую гимнастику			
	Тема 5. Техники выполнения	Содержание учебного материала	0,25	

упражнений на снарядах	1	Методика выполнения опорного прыжка на гимнастических снарядах (коне, козле)		1
	2	Методика выполнения упражнений на перекладине, гимнастическом бревне, шведской стенке		1
	Практические занятия		8	
	Выполнение упражнений на указанных гимнастических снарядах			
	Выполнение лазанья по канату, шесту			
	Контрольные работы		2	
	Контрольное выполнение упражнений на гимнастических снарядах по образцу			
	Самостоятельная работа		5	
	Выполнить разминочные упражнения для профилактики травматизма			
Совершенствовать выполнение упражнений на гимнастических снарядах				
Дифференцированный зачет			1	
			Всего:	176
<p align="center">Тематика индивидуальных проектов, сообщений, докладов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
- 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:
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. 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).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.gour32441.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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 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; –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, развития физических качеств, совершенствования техники движений; –включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	<ul style="list-style-type: none"> – текущий контроль; – промежуточная аттестация.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов наблюдения и анализа высказываний, аргументов, обучающихся при проведении беседы во время и устного опроса;