

БПОУ ОО «Орловский областной колледж культуры и искусств»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОД.01.06. Физическая культура
по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство
и народные промыслы (по видам)**

Орел, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| РАЗДЕЛЫ | |
| 1. Пояснительная записка | 4 |
| 2. Тематический план | 6 |
| 3. Содержание учебной дисциплины | 9 |
| 4. Требования к результатам обучения | 11 |
| 5. Условия реализации программы | 12 |
| 6. Приложение 1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 15 |
| 7. Приложение 2. | 17 |

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является профессиональной образовательной программы БПОУ ОО «Орловский областной колледж культуры и искусств» по специальности «Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы» (по видам), разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в часть основной профессиональной образовательной программы (общий гуманитарный и социально-экономический цикл).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выявления профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством и потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 148 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа;
самостоятельной работы обучающегося 74 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 148 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 74 |
| Самостоятельная работа | 74 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 3-8 семестрах | |

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Наименование разделов и тем | Максимальная нагрузка, ч. | Количество аудиторных часов | | Самостоятельная работа студентов, ч. |
|--|---------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------------------|
| | | Всего | Практические занятия | |
| | 148 | 74 | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | 36 | | | 20 |
| Тема 1.1. Основы знаний Легкая атлетика | 6 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 1.2. Бег на 100 метров, низкий старт. | 6 | 2 | 2 | 4 |
| Тема 1.3. Бег 100 м. на результат. | 6 | 2 | 2 | 3 |
| Тема 1.4. Бег на 2000 метров, 3000 метров. | 6 | 2 | 2 | 3 |
| Тема 1.5. Бег на 2000 метров, 3000 метров на результат. | 4 | 2 | 2 | 4 |
| Тема 1.6. Техника выполнения прыжков в длину с места толчком двумя ногами. | 4 | 2 | 2 | 4 |
| Тема 1.7. Прыжки в длину с места на результат. | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол). | 37 | 20 | 20 | 20 |
| Тема 2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Совершенствование техники ведения мяча. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Выполнение приемов выбивания мяча. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Техника выполнения бросков мяча | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Совершенствование техники бросков мяча | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.7. Совершенствование техники ведения мяча | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в баскетбол. | 5 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 2.9. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в баскетбол. | 6 | 2 | 2 | 4 |
| Контрольное занятие. | 2 | 2 | 2 | |
| Раздел 3. Спортивные игры (волейбол). | 36 | 25 | 25 | 25 |
| Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста. | 4 | 2 | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|----------|
| Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.7. Подача мяча по зонам. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.10. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.11. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.12. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. | 4 | 2 | 3 | 3 |
| Раздел 4. Гимнастика | 37 | 18 | 18 | 9 |
| Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.4. Выполнение контрольных нормативов в подтягивании на перекладине | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.6. Выполнение контрольных нормативов в поднимании туловища | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 4 | 2 | 2 | 1 |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| Тема 4.8. Выполнение контрольного норматива наклон вперед из положения стоя | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Тема 4.9. Выполнение контрольного норматива в прыжках со скакалкой | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Зачет. | 2 | 2 | 2 | |
| Итого | 148 | 74 | 74 | 74 |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника прыжков в длину с места.

Практические занятия. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега на результат.

Самостоятельная работа. Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.

Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).

Техника безопасности при игре в баскетбол. Перемещение по площадке. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Практические занятия. Стойки и перемещения баскетболиста. Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв. Зонная защита. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча; бросков мяча

Самостоятельная работа. Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол).

Техника безопасности игры в волейбол. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Перемещение по площадке. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Практические занятия. Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение техники нападающего удара, способы

блокирования. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Двусторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками; техники приема мяча снизу и сверху с падением; техники нападающего удара и блокирования.

Самостоятельная работа. Прием с подачи в зоне 3. Освоить нападающий удар. Освоить верхнюю прямую подачу. Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Раздел 4. Гимнастика

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Особенности составления комплексов гимнастических упражнений в зависимости от решаемых задач.

Практические занятия. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполнение на технику. Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных движений. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.

Самостоятельная работа. Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.

Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **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 освоения дисциплины обучающийся будет **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;
- 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;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК10. Использовать умения и знания базовых дисциплин федерального компонента среднего (полного) общего образования в профессиональной деятельности.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка, скакалка, шведская стенка, секундомеры;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

5.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Учебное пособие

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура»
«Академия», 2015 год

Дополнительные источники:

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2015. - 47 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2013
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2014.

Дях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс (базовый уровень). М.: Просвещение, 2012 год.

4. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2012. - 66 с.

5. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2013. -366 с.

7. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2011. - 30 с.

8. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2013. - 72 с.

9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИИЦ ВГУ, 2012. - 23 с.

10. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. - М., Фин. Академия, ОФК. - 2012. - 138 с.

11. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2012. - 205 с.

12. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 15 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета

5.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУЦ, БУЦ, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

Приложение 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

| 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 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; • Использовать приобретенные | <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Оценка техники выполнения элементов спортивных игр и легкой атлетики</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим</p> |

| | |
|---|--|
| <p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | <p>выполнением упражнений</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> |
| <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. | <p>Тестирование.</p> <p>Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> |