

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г.Тукая»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

Арск, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая».

Разработчик: Зарипов Р.З., преподаватель физвоспитания;

Рекомендована кафедрой физвоспитания и ОБЖ протокол № 1 от 28 августа 2017 г.

Рассмотрена НМС ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» № 1 от «29» августа 2017 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО специальности 53.02.01 Музыкальное образование.

Утверждена заместителем директора по УР ГАПОУ «Арский педагогический колледж им. Г. Тукая» Мусиной Л.Н. \_\_\_\_\_,  
«29» августа 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, 53.02.01 Музыкальное образование, укрупненной группы специальности 53.00.00 Музыкальное искусство .

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- методически правильно выполнять тесты ГТО.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- виды обязательных испытаний по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- рекомендации по недельному двигательному режиму своей возрастной группы.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями(ОК).

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.

ОК 3. 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **420** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **210** часа;

самостоятельной работы обучающегося **210** часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>420</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>210</b>
в том числе:	
практические занятия	210
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>210</b>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>70</b>	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Практические занятия. биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	17 6/6/5 19	2
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега.	Практические занятия. техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Самостоятельная работа обучающихся: длительный кросс до 15-18 минут.	8 4/2/2 8	2
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Практические занятия. специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	15 4/6/5 19	2
Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Практические занятия. знать способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	7 5/2/0 8	2

Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты и толкание ядра.	Практические занятия: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Техника толкания ядра со скачка. Подводящие и подготовительные упражнения.	8 5/3/0	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	8	
Тема 1.6. Контрольные занятия.	выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;	13 6/5/2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>48</b>	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия: совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	6 2/2/2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	7	
Тема 2.2. Передачи мяча.	Практические занятия передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.  Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча в усложненных условиях.	6 2/2/2  7	2
Тема 2.3. Ведение мяча.	Практические занятия ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	9 3/3/3	2

	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	9	
Тема 2.4. Техника штрафных бросков.	Практические занятия техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	9 3/3/3	2
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	9	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).  Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	9 3/3/3  10	2
Тема 2.6. Правила судейства и тактика игры.	Практические занятия знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.  Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	6 2/2/2  6	2
Тема 2.7. Контрольные занятия.	Бросок в кольцо после двух шагов; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	3 1/1/1	3



Тема 3.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.	Практические занятия знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.  Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	2  1/0/1  3	2
Тема 3.6. Техника опорного прыжка.	Практические занятия (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	3  1/1/1	2
Тема 3.7. Упражнения на брусках.	Практические занятия (висы, упоры); подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.	3  1/1/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	
Тема 3.8. Упражнения на бревне.	Практические занятия (наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок).	3  1/1/1	2
Тема 3.9. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.	Практические занятия структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.	2  1/0/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: составить конспект подготовительной части урока.	4	
Тема 3.10. Контрольные занятия.	акробатическая комбинация; выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; комбинация на параллельных брусьях; комбинация на гимнастическом бревне.	3  1/1/1	

Раздел 4.	Лыжная подготовка	36	
Тема 4.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	<p>Практические занятия</p> <p>Значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выбор и подгонка лыжного инвентаря;</li> <li>– лыжные мази и их применение;</li> <li>– строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах.</li> </ul> <p>Выполнение команд: «лыжи — скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «нале-во», «напра-во», «кру-гом». Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: строевые приемы и их выполнение, катание на лыжах до 4-5 км., различными видами лыжных ходов.</p>	3  1/1/1	2
Тема 4.2. Техника передвижения на лыжах.	<p>Практические занятия</p> <p>Продолжение обучения технике передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовительные упражнения: передвижение на лыжах по пересеченной местности с палками и без. Коньковый ход, передвижение скользящим шагом, с руками за спину и движение рук без палок. Тактика применения лыжных ходов на дистанции. Распределение сил на дистанции. Тактика прохождения спусков. Тактика преодоления подъемов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p>	18  6/6/6	2
Тема 4.3. Техника преодоления спусков и подъемов.	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Стойки: основная, низкая и высокая. Спуск «лесенкой».</p> <p>Совершенствование техники поворотов при спуске на лыжах переступанием и «упором», ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Повторное прохождение отрезков на скорость (юноши — до 300м, девушки — до 250 м). Повторное прохождение отрезков (юноши - до 600-800 м., девушки до 300-400 м).</p>	3  1/1/1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники преодоления спусков и подъемов разными видами шагов. Преодоление подъемов и препятствий.	6	
Тема 4.4. Техника торможения и поворотов.	Практические занятия Совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами, поворотов при спуске на лыжах переступанием и «упором». Переменная тренировка: юноши — 4 км с 2-3 ускорениями по 300-400 м. Равномерная тренировка (скорость средняя): юноши — 4-5 км, девушки — 2-3 км. Выполнение зачетного норматива: для юношей на дистанции 5 км, для девушек — 3 км.	3  1/1/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники торможения и поворотов при спуске на лыжах переступанием и «упором». Предупреждение травм и обморожений. Сведения о развитии лыжного спорта в РФ.	6	
Тема 4.5. Контрольные занятия	Техника одновременных ходов и попеременного двухшажного хода; Техника спуска и подъема. Прохождение дистанции: девушки – 3 км.; юноши – 5 км.	9  3/3/3	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>22</b>	
Тема 5.1. Стойки игрока и перемещения.	Практические занятия Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2  1/1/0	2
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	3	
Тема 5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	5  2/2/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	6	

Тема 5.3. Нижняя прямая и боковая подача.	Практические занятия: Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног)	3 1/1/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по зонам.	3	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача.	Практические занятия совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	3 1/1/1	2
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	3 1/1/1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	6	
Тема 5.6. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.	Практические занятия судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.  Самостоятельная работа обучающихся: судей соревнований по волейболу.	3 1/1/1 6	2
Тема 5.7. Контрольные занятия.	передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	3 1/1/1	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
Тема 6.1. Правила поведения студентов на воде.	Практические занятия знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности.  Самостоятельная работа обучающихся: техника безопасности на воде на открытых	2 1/1/0 2	2

	водоемах		
Тема 6.2. Упражнения по адаптации к водной среде.	Практические занятия (ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.); знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде.	2 1/1/0	2
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения на суше.	2	
Тема 6.3. Разные способы плавания.	Практические занятия Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «басс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «басс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами.	2 1/1/0	2
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ и подготовительные упражнения на суше.	2	
Тема 6.4. Прикладные способы плавания.	Практические занятия прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м.	2 1/1/0	2
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на совершенствование техники плавания и развития двигательных способностей.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>420</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература.**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М,КНОРУС.-2012,368с
2. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом.-М, Академия,2015.-272с
3. Бишаева А.А. Физическая культура. СПО.-М,Академия,2015.-304с  
Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А.
4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; - ISBN 978-5-98281-157-8  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
6. Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка.-М.:Юнити-Дане,2012.-431с <http://znanium.com>
7. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=551007>

##### **Дополнительная литература.**

- 1.ХолодовЖ.К.,Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М: Академия,2001.-480с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, 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>
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. методически правильно выполнять тесты ГТО.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий
виды обязательных испытаний по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	выполнение индивидуальных заданий
рекомендации по недельному двигательному режиму своей возрастной группы.	выполнение индивидуальных заданий

<b>Результаты(освоенные общие компетенции)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Наблюдение, мониторинг, оценка содержания портфолио студента.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять способы,	Мониторинг и рейтинг выполнения работ на учебной и производственной практике

контролировать и оценивать решение профессиональных задач.

ОК 3. 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Экспертная оценка практических работ на моделирование и решение стандартных и нестандартных ситуаций  
Подготовка рефератов, докладов  
использование электронных источников

Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях

Наблюдение за ролью обучающихся в группе; оценка содержания портфолио Студента

Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практик; оценка содержания портфолио студента.

Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты творческих и проектных работ

Семинары; учебно-практические конференции; экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях при выполнении работ по учебной и производственной практик; портфолио

Тестирование по технике безопасности; наблюдение за деятельностью

