Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин, протокол № 6 от «14» апреля 2023 г.	СОГЛАСОВАНА заместитель директора по учебно-методической работе «26» мая 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ директора ОГПОБУ «БККИ» от «31» мая 2023 г. № 93-о/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.05 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду: театральное творчество)

(код и название специальности, профессии)

форма обучения - очная

объем: 70 ч.

Биробиджан
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по виду: театральное творчество) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утверждённым приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 970 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации от 16.12.2022. Регистрационный № 71588).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:
Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1..ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦМПЛИНЫ..... .4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….…….5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……11

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..……..12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ 05. Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности51.02.02 Социально-культурная деятельность (по виду: организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умениями знания.

Код и наименование формируемых компетенций	**Умения**	**Знания**
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.	Роль физической культуры вобщекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; -условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	70
в т.ч. в форме практической подготовки	70
в т. ч.	
Теоретическое обучение	-
Практические занятия	66
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	4

2.2. Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.

Тема 1.Методы оценки и коррекции осанки и телосложении.

Составление комплекса корригирующей гимнастики для типа осанки, выявленной в процессе исследования на занятии. Для выбора упражнений и составления комплекса используется рисунки примерных комплексов для всех типов осанок.

Тема 2.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Упражнения для формирования правильной осанки у стены.

Тема 3.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Упражнения из положения вниз головой (стойки на голове и т.д.); упражнения с задержкой дыхания, натуживанием; упражнения со статическим напряжением; упражнения с резким ускорением темпа.

Тема 4.Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. Статистические и динамические дыхательные упражнения.

Тема 5.Атлетическая гимнастика.

Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений.

Упражнения с преодолением веса собственного тела..Отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упорЛегкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.Напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствиУпражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями.Упражнениях гантелями, набивными мячами, штангой, с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением).

Тема 6. Работа на тренажерах.

Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 1.Бег с низкого и высокого старта.

Бег по разметкам с максимальным темпом.Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.

Тема 2. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.

Чередование ходьбы, бега и прыжков.Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.

Раздел 3.Ритмическая гимнастика. Акробатика.

Тема 1.Круговая тренировка.

Многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.

Тема 2.Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений.

Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами).

Тема 3.Акробатическая подготовка

Обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 1. Настольный теннис.

Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.

Тема 2.Дартс.

Техника броска в дартсе. Отработкаотдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».

Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Тема 1.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений.

Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.

Тема 2.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.

Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительная ходьба и бег.Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья

.

2Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Объем часов	Домашнее задание	Формируемые компетенции
1	**2**	**3**	**4**	**5**
3 Семестр (30ч.)				
РАЗДЕЛ 1.Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. (19ч.)				
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1		ОК 8.
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1		
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	отработать упражнения	
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1		
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	отработать упражнения	
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1		
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	отработать упражнения	
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1		
9	Дыхательная гимнастика.	1		
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1	отработать упражнения	
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1		

12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1		
13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1	отработать упражнения	
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.	1		
15	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения.	1	отработать упражнения	
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.	1		
17	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением)	1	отработать упражнения	
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1		
19	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1		
Раздел 2. Легкая атлетика. (6ч)				
20	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 х 10.	1		ОК 8.
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1		
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1		
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой.	1		
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1		
25	Специальные беговые упражнения.	1	отработать упражнения	
26	Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1		
Раздел 3.Ритмическая гимнастика. Акробатика. (12ч)				
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1		ОК 8.
28	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1		
29	Зачёт	1		

30	Зачёт	1		
4 семестр (40ч).				
1	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1		ОК 8
2	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	отработать упражнения	
3	Разучивание и совершенствование упражнении, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1		
4	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1		
5	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	1		
6	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	отработать упражнения	
7	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1		
8	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	отработать упражнения	
Раздел 4. Спортивные игры. (6ч)				
9	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1		ОК 8.
10	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	1	отработать упражнения	
11	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1		
12	Дартс. Правила игры и судейства.	1		
13	Одиночные и парные игры.Техника броска в дартсе.	1		
14	Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	отработать упражнения	
15	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков»	1		

Раздел 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. (26ч)				
16	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1		ОК 8.
17	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий .	1		
18	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений.	1	отработать упражнения	
19	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.	1		
20	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	отработать упражнения	
21	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1		
22	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости	1	отработать упражнения	
23	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1		
24	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	отработать упражнения	
25	Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	1		
26	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	1		
27	Совершенствование приемов самомассажа.	1		
28	Проведение студентами фрагментов занятий	1		
29	Аэробика.Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	отработать упражнения	
30	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений. с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1		
31	Сдача контрольных нормативов.	1		
32	Сдача контрольных нормативов.	1		
33	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих	1	отработать упражнения	

	упражнений оздоровительной направленности.			
34	Оздоровительная ходьба и бег.	1		
35	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
36	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
37	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	отработать упражнения	
38	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1		
39	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1		
40	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1		
41	Дифференцированный зачет.	1		
42	Дифференцированный зачет.	1		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины проводится в спортивном зале.

Оборудование спортивного зала:

1.Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи;
- щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, снаряды для метания,
- специально оборудованные секторы для прыжков и метаний,
- спортивный инвентарь для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (набивные мячи, гантели, тренажеры,экспандеры, обручи, скакалки, мячи и др.),

-шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные образовательные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.

Дополнительные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: пресс-служба

2. Министерства спорта Российской Федерации. - Текстовые дан.и фот. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

3. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. - Текстовые дан.видео и фот. – Режим доступа: https:// www.olympic.ru/., свободный (дата обращения:19.11.2018).

5. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Текстовые дан.видео и фот. - Режим доступа: https:// www. nsportal.ru//.

6. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Тестирование. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. Оценка заданий при проведении текущего контроля промежуточной аттестации ;дифференцированный зачет.