

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

ОДОБРЕНО цикловой
комиссией Физическая культура и
БЖД

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальностям среднего
профессионального образования
08.02.01, утверждённого приказом
Минобрнауки № 2 от 10 января 2018 г.

Председатель ЦК
_____ И.Н.Шарафутдинова
« 17 » _____ февраля _____ 2023 г

Зам. директора
_____ В.Н. Лесовая
« ____ » _____ 2023 г

Автор: Исламова Е.Х.- преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории Белебеевского
гуманитарно-технического колледжа

РАССМОТРЕНО

методическим советом от « 27 » _____ февраля _____ 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1 Общая характеристика программы учебной дисциплины.....	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины.....	4
3 Условия реализации программы учебной дисциплины.....	8
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	9

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2 При изучении дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Код ПК,ОК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 06 ОК 08	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 данной специальности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	208
Самостоятельная работа	20
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	188
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	188
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Спринтерский бег. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжок в длину с места.		
	Практические занятия	44	
	1 Техника спринтерского бега, низкий и высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции и финиширование; эстафетный бег.	10	
	2 Техника бега в гору, на равнине, под уклон; бег по твердому, мягкому, скользкому грунту; финиширование.	10	
	3 Бег на длинные дистанции.	8	
	4 Разучивание техники метания гранаты с места и с разбега. Скрестные шаги, финальное усилие.	6	
	5 Прыжок в длину с места.	10	
	Самостоятельная работа	4	
	1 Бег по пересечённой местности.	4	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Основы гимнастики. Прикладные упражнения. Акробатические упражнения. Спортивная гимнастика.		
	Практические занятия	40	
	1 Построения, перестроения, повороты; общеразвивающие упражнения без предметов, со скакалками, с гимнастическими палками, с гимнастическими скамейками.	8	
	2 Ходьба, бег, прыжки и другие разновидности передвижений; лазание по канату, подтягивание на перекладине, опорные прыжки, прыжки вверх и через препятствия.	8	

	3	Перекаты, кувырки, переворот боком, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки; равновесие на одной ноге; мост, полушпагат, шпагат.	6	
	4	Упражнения на перекладине.	6	
	5	Опорный прыжок через гимнастического коня “согнув ноги”, “ноги врозь”.	6	
	6	Комбинации на брусьях.	6	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Упражнения на равновесие. Упражнения растягивающего характера.	4	
Раздел 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Баскетбол. Волейбол.			
	Практические занятия		56	
	1	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи и ловля мяча.	8	
	2	Броски мяча в корзину с места, в движении. Штрафной бросок.	8	
	3	Индивидуальные и групповые действия игроков. Двусторонняя игра в баскетбол.	8	
	4	Приём и передачи волейбольного мяча.	8	
	5	Подачи мяча в волейболе.	8	
	6	Нападающие удары, блокирование.	8	
	7	Тактика игры в защите и в нападении. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	8	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Изучать правила игр, базовые жесты судей. Упражнения для развития координации движений.	4	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Классические и коньковые лыжные ходы. Повороты, торможение. Спуск, преодоление подъёмов.			
	Практические занятия		32	
	1	Совершенствование техники попеременного душажного классического хода.	4	
	2	Совершенствование техники одновременных классических ходов.	6	
	3	Техника полуконькового и конькового ходов.	8	
	4	Повороты, торможения, прохождение спусков, подъёмов и неровностей.	10	
	5	Прохождение дистанций на время 3 км (девушки), 5 км (юноши).	4	

	<i>Самостоятельная работа</i>		4	
	1	Лыжные прогулки по пересечённой местности, используя технику ходов и маневрирования.	4	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			ОК 04
	Профессионально значимые двигательные действия и качества.			ОК 06
	Практические занятия		16	ОК 08
	1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	8	
	2	Формирование профессионально значимых физических качеств.	8	
	<i>Самостоятельная работа</i>		4	
	1	Составить и регулярно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.	4	
Всего:			208	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- комплект мячей для спортивных игр;
- комплект гранат разного веса;
- маты гимнастические;
- брусья массовые;
- перекладина массовая;
- опорные мостики, конь гимнастический, козел гимнастический;
- канат для лазания;
- секундомеры;
- комплект лыжного инвентаря.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура // Учебник для студентов среднего профессионального образования. – М.: издательский центр «Академия», 2018г. - 176с.

3.2.2 Электронные издания

1. Электронный ресурс «Единое окно к образовательным ресурсам». Форма доступа: <http://window.edu.ru>
2. Электронный ресурс Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minstm.gov.ru
3. Электронный ресурс Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
4. Электронный ресурс Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
5. Электронный ресурс. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля
Умения: - 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 данной специальности. Знания: - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	1.Выполнение обязательных контрольных заданий по общей и профессионально-прикладной подготовке не ниже «удовлетворительно». 2.Тестирование по разделам программы. В оценке при итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентом разделов программы.