

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

ОГБПОУ «РПК» г. Родники, пл. Ленина д.10

тел. 2-25-45; факс: 8-493-36-2-25-45; E-mail: RU.RODNIKI@mail.ru

Рассмотрено

на заседании МО
профессионального цикла
Председатель методического
объединения

Д.В.Иван М.В.Волкова

Протокол № 1
от «28» 08 2019 г.

Согласовано

Зам.директора по УТР
И.И.Иван А.Н. Шанина

«28» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

*в рамках основной профессиональной образовательной программы
среднего профессионального образования*

по специальности

08.01.02 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальности 08.01.02 Строительство и
эксплуатация зданий и сооружений, утверждённого приказом Министерства
образования и науки РФ от 10.01.2018г. № 2

Организация-разработчик: ОГБПОУ «РПК»

Разработчик: преподаватель А.М. Гатин

г. Родники, 2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	<p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительных-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- Основы здорового образа жизни;</p> <p>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</p> <p>- Средства профилактики перенапряжения</p> <p>- Способы реализации собственного физического развития</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	222
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	
практические занятия	151
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	54
Промежуточная аттестация	7

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Легкая атлетика		45
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места.	2
	Практические занятия и лабораторные работы: Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	11
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	4
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции	Техника бега на длинные дистанции.	2
	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. Разучивание комплексов специальных упражнений Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Совершенствование техники финиширования Равномерный бег 2000м. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м	14
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса разминки Совершенствование комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования	6
Тема 1.3 Эстафетный бег	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	2

	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. .Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. .Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. Совершенствование техники финиширования ..Повторный бег 800м. Техника бега на дистанции 400 м .Контрольный тест 800м.	10
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	4
Раздел 2. Баскетбол		27
Тема.2.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники перемещений и стоек. прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра.	5
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2
Тема 2.2. Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование ведения мяча. Совершенствование приемов и передач мяча на месте. Совершенствование передачи мяча в движении. Совершенствование передачи мяча в парах и тройках.	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на скоростную выносливость Отработка приемов и передач мяча.	2
Тема 2.3 Броски мяча	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование бросков по кольцу с места. Совершенствование бросков по кольцу в движении. Штрафной бросок. Атака кольца на два шага.	8
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование бросков по кольцу.	1
Тема 2.4 Простые	Практические занятия и лабораторные работы:	6

тактические комбинации	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, в тройках	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение, броски и передачи мяча. Составление комплекса общеразвивающих упражнений	2
Раздел 3. Волейбол		27
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники перемещений. Совершенствование техники стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра	5
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка правил игры в волейбол. Подготовка презентации «Значение волейбола для физического развития» Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4
Тема 3.2 Приемы и передача мяча	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу.	2
Тема 3.3. Подача мяча	Совершенствования техники нижней подачи мяча. Совершенствования техники верхней подач мяча. Совершенствования техники боковой подач мяча	5
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу.	2
Тема 3.4. Нападающий удар	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники видов нападающего удара. Совершенствование техники видов блокирования	4
Тема 3.5. Тактика нападения	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении. Совершенствование групповых тактических действий в нападении.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста	1
Тема 3.6. Тактика защиты	Практические занятия и лабораторные работы:	3

	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Совершенствование групповых тактических действий в защите	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста	1
Раздел 4. Футбол.		15
Тема 4.1. Техника перемещений. Правила игры	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники перемещений без мяча .Совершенствование техники перемещений с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра..	7
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2
Тема 4.2. Ведение, прием и передача мяча	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка приемов и передач мяча.	1
Тема 4.3.Удары по мячу	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование ударов по мячу с места. Совершенствование ударов по мячу в движении. Штрафной удар.	4
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
Тема 4.4.Простые тактические комбинации.	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование простых тактических комбинаций в парах. Совершенствование простых тактических комбинаций в тройках	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение, удары, прием и передачи мяча. Подготовка к тестовым упражнениям	2
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		23
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практические занятия и лабораторные работы: Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике. Совершенствование техники упражнений с собственным весом, приседания, поднятия	17

	на носки. Совершенствование техники упражнений с собственным весом отжимания, упражнения на пресс. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике Совершенствование техники упражнений с собственным весом приседания, поднятия на носки , отжимания. Упражнения на пресс. Совершенствование техники отжимания от пола	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники упражнений для развития силы. Составление комплекса разминки.	6
Тема 5.2. Комплексы профессионально прикладных гимнастических упражнений	Практические занятия и лабораторные работы: Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, Совершенствование техники упражнений со свободными весами гантелями. Совершенствование техники упражнений со свободными весами штангами. Совершенствование техники отжимания от пола. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц. Выполнение комплекса силовых упражнений.	2
Раздел 6. Лыжная подготовка.		24
Тема 6.1 Техника лыжных ходов.	Практические занятия и лабораторные работы: Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода. Техника подъема и спуска в «основной стойке». Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	16
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче нормативов. Составление комплекса общеразвивающих упражнений Прыжки через скакалку	2
Тема 6.2. Лыжные гонки	Практические занятия и лабораторные работы: Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой	8

	<p>доврачебной помощи при травмах и обморожениях. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил. Отработка элементов тактики лыжных гонок: лидирование. Отработка элементов тактики лыжных гонок: обгон. Отработка элементов тактики лыжных гонок: финиширование. Выполнение контрольных нормативов по прохождению дистанции 3 км, 5 км.</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса силовых упражнений. Подготовка рефератов и презентаций «Значение физкультурно-оздоровительной деятельности». Составление профиограммы и спортограммы Составление комплекса производственной гимнастики</p>	4
Зачеты		5
Дифференцированный зачет		2
Всего		168

**Условия реализации программы учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

1. Материально-техническое обеспечение обучения

Таблица 2а

№	Материально-техническое обеспечение
	<i>Спортивный комплекс</i>
1.	Спортивный зал
2.	Открытый стадион широкого профиля <i>Спортивное оборудование</i>
4.	Основной комплект учебного спортивного оборудования
5.	Комплект для занятий по общей физической подготовке
6.	Секундомер
7.	Рупор
8.	Шагомер
9.	Тренажеры и устройства для развития физических качеств <i>Оборудование для контроля и оценки действий</i>
10.	Комплект для занятий гимнастикой
11.	Комплект для занятий легкой атлетикой
12.	Комплект оборудования для занятий спортивными играми
13.	Комплект для занятий лыжной подготовкой <i>Дидактические средства обучения</i>
14.	Таблицы
15.	Схемы
16.	Учебные пособия
17.	Методические рекомендации <i>Технические средства обучения</i>
18.	Персональный компьютер
19.	Ноутбук
20.	Мультимедиа проектор
21.	Экран переносной
22.	Секундомер <i>Средства телекоммуникации</i>
23.	Локальная сеть
24.	Сеть Интернет
25.	Электронная почта

2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

Таблица 26

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учебник	Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев	М., Академия, 2017
ОИ 2	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования (6-е изд.)	А.А.Бишаева	М., Академия, 2017

Дополнительные источники (ДИ):

Таблица 2в

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник	И.С.Барчуков	М., Академия, 2016
ДИ 2	Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие.	Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов	М., Академия, 2016

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП- 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goupr32441.lavod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>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 при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактикотехнические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов характерными для данной</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

