

Майкопский государственный гуманитарно-технический колледж
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Адыгейский государственный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование специальности: 08.02.01 Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Майкоп, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2	Структура и содержание учебной дисциплины	4
3	Условия реализации учебной дисциплины	12
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке квалифицированных специалистов в средних специальных учебных заведениях.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	220
Самостоятельная работа	48
Объем образовательной программы	220
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	160
<i>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</i>	12

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		40	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	8	
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2 Техника прыжка в длину с места		
	Практические занятия		
	1 Техника безопасности на занятиях . Техника беговых упражнений		
	1 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м .		
	3 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.		
4 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.			
5 Совершенствование техники прыжка в длину с места .			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	6	
	1 Техника бега по дистанции		
	Практические занятия		
	1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	1 Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	2 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
3 Техника бега с препятствиями			
4 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	6	
	1 Техника бега по дистанции		

	Практические занятия		ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений		
	2 Техника бега на дистанции 600 м		
	3 Техника бега на дистанции 800 м		
	4 Техника бега на дистанции 1000 м		
	5 Техника бега на дистанции 2000 м.		
	6 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1 Техника прыжка в длину с разбега		
	Практические занятия		
	1 Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	2 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега		
	3 Техника метания гранаты		
	Самостоятельная работа	12	
	Бег в чередовании с ходьбой Бег по пересеченной местности Прыжки с места Метание снаряда на дальность, на точность		
	Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью		
	Написание рефератов, подготовка презентаций по разделу «Легкая атлетика». Изучение правил техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Тестирование по разделу «Легкая атлетика». Помощь в организации и проведении судейства.		
Раздел 2. Баскетбол		32	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения, передачи мяча, техника	Содержание учебного материала	8	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	Практические занятия		
2 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			

броска мяча в кольцо с места	3	Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо		
	Практические занятия			
	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	3	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне, в кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала		8	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Техника владения баскетбольным мячом			
	Практические занятия			
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом		
	2	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью Написание рефератов, подготовка презентаций по разделу: « Баскетбол Изучение правил игры, техники безопасности при игре в баскетбол. Тестирование по теме « Баскетбол». Помощь в организации и проведении судейства.			
Раздел 3. Волейбол			32	ОК 02
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала		8	ОК 03
	Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками			

техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия			ОК 06
	1	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Прием мяча. Передача мяча.		
	2	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения		
Тема 3.2. Техника подачи мяча	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	2	Техника верхней, нижней, боковой подачи и приёма после неё		
	Практические занятия			
Тема 3.3. Техника нападающего удара, техника блокирования	Содержание учебного материала		6	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		
	2	Техника прямого удара. техника блокирования		
	Практические занятия			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала		8	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Техника прямого нападающего удара		
	Практические занятия			
	1	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	2	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе: передача мяча над собой снизу, сверху подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	3	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью			
	Написание рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Волейбол» Изучение правил игры, техники безопасности при игре в баскетбол. Тестирование по теме « Волейбол». Помощь в организации и проведении судейства.			
Раздел 4. Футбол			32	
Тема 4.1 Техника	Содержание учебного материала		16	

перемещения, владения мячом	Техника перемещения, владения мячом			ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники перемещения, техники владения мячом		
Тема 4.2 Техничко- тактические приемы ведения игры	Содержание учебного материала		14	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Техника защиты нападения		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование комбинированных действий защиты и нападения		
	2	Совершенствование технико-тактических приемов ведения игры. Двусторонняя игра		
	3	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	Самостоятельная работа		10	
	Спортивные игры: волейбол, футбол, баскетбол на свежем воздухе			
Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью				
Написание рефератов, подготовка презентаций по разделу: «Футбол» Изучение правил игры и техники безопасности при игре в футболе. Тестирование по теме «Футбол». Помощь в организации и проведении судейства.				
Раздел 5 Легкоатлетическая гимнастика			16	ОК 02 ОК 03 ОК 06
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		16	
	1	Техника коррекции фигуры		
	Практические занятия			
		Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	2	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью				
Написание рефератов, подготовка презентаций по теме: «Современные виды гимнастики» Изучение правил судейства и техники безопасности. Помощь в организации занятий.				
Раздел 7.Плавание			20	
Тема 6.1 Техника спортивных способов	Содержание учебного материала		12	
	1			

плавания		Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине. Брасс на груди. Техника работы рук, движения ног. Положение головы, туловища.	8	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	2	Техника дыхания и общей координации		
	Практические занятия			
	1	Совершенствование техники работы рук, ног, положения головы, туловища.		
	2	Выполнение упражнений для развития координации.		
	Самостоятельная работа			
	Посещение бассейна. Техника спортивных способов плавания			
	Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью			
Написание рефератов, подготовка презентаций по теме: «Спортивные виды плавания» Правила поведения на воде, техника безопасности. Помощь в организации занятий.				
Раздел 7. Подготовка к ГТО			36	
Тема 7.1 Подготовка к ГТО	Содержание учебного материала		18	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1	Бег на 100 м .		
	2	Бег на 2 км, 3 км		
	3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу		
	4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
	5	Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине .		
	7	Метание спортивного снаряда.		
	8	Плавание.		
	Практические занятия			
	1	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км		
	2	Бег на 100 м (сек.)		
	3	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)		
	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		

	6	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)		
	8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)		
	9	Плавание на 50 м (мин., сек.)		
	Виды работ для освобожденных от практических занятий, студентов с ОВЗ и инвалидностью			
	Написание рефератов, подготовка презентаций по теме: « Всероссийское тестирование ГТО. Привлечение к участию различные слои населения в зависимости от возрастной ступени ». Помощь в организации и проведении тестирования по ГТО			
	Самостоятельная работа обучающихся			18
	1	Подготовка к ГТО. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км		
	2	Бег на 100 м (сек.)		
	3	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)		
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)		
	5	перекладине (число раз), сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)		
	6	Прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
	7	Поднимание туловища из положения лежа на спине .		
	8	Плавание.		
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет			12	
Всего:			220	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и футбольным полем.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Электронные издания

- 1 Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. - Москва: КноРус, 2015. - 366 с. - (для ссузов).
- 2 Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2015. - 214 с.
- 3 Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2017. - 256 с.
- 4 Курьсь, В.Н. Гимнастика: учебное пособие / Курьсь В.Н., Павлов И.Б., Баршай В.М. - Москва: КноРус, 2017. - 312 с.

3.2.2 Электронные ресурсы

- 1 Электронная библиотека для вузов и ссузов. Режим доступа: www.biblio-online.ru (Дата последнего обращения: 20.03.2017г.)
- 2 Современная электронная библиотека для вузов и ссузов. Режим доступа: Book.ru (Дата последнего обращения: 21.03.2017г.)
- 3 ГТО-система физкультурно – спортивного воспитания. Режим доступа: www.gto.ru (Дата последнего обращения: 19.03.2017г.)

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрирование знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни. Применение знаний в своей профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умение использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Правильное выполнение различных физических упражнений, применение средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>