

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
Учреждение Краснодарского края
«Крымский индустриально- строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура
по специальности: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений».

Рассмотрена цикловой
методической комиссией
«Точных и естественных наук»
«__» _____ 2019 г.
Председатель
_____ Е.Р. Енамукова

Утверждена
Директор ГБПОУ КК КИСТ
«__» _____ 2019г
_____ Н.В.Плошник
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № __ от _____ 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного Приказом Минобрнауки России № 2 от 10.01.2018г., зарегистрированного в Минюсте РФ 26.01.2018 г., № 49797), входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация разработчик: ГБПОУ КК КИСТ

Разработчик: Строгонова Г.А. преподаватель
Физической культуры
ГБПОУ КК КИСТ

Рецензенты Другова И.Г.. учитель физической
культуры МБОУ СОШ №1
Квалификация по диплому:
учитель физической культуры

(подпись)
Выдошенко И.В. преподаватель
Физической культуры ГБПОУ КК КТК
Квалификация по диплому:
тренер-преподаватель

(подпись)

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура способствует формированию общих компетенций специалиста.

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

- 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

знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- 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;

- 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 в часах
Объем образовательной программы	208
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация в форме 5-и зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	2	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	1	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники беговых упражнений.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
Тема 1.2. Бег на длинные	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		

дистанции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	1	
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.	1	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	1	
Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	1		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	14	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	

	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	6	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	2	
Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники перемещений и стоек.	1	
	Отработка правил игры в баскетбол	1	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка приемов и передач мяча.	2	
Тема 2.3 Броски	Содержание учебного материала	8	ОК 8

мяча.	1. Техника бросков по кольцу.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование бросков по кольцу.	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Ведение, броски и передачи мяча.	2	
Раздел 3. Волейбол		30	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.	4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	3	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
Тема 3.4	Содержание учебного материала	5	ОК 8

Нападающий удар. Блокирование.	1. Техника нападающего удара.		ПК3.5
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Упражнения для выполнения нападающего удара.	2	
	Упражнения для выполнения блокирования.	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	3	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1		
Раздел4. Футбол.		35	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1.Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	Отработка правил игры.	1	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Отработка приемов и передач мяча.	4	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	9	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	7	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	12	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
Ведение, удары, прием и передачи мяча.	8		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		24	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	19	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	8	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками,	6	

	гимнастическими палками		
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	3	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	5	
Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	6	
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	5	
	Дифференцированный зачет		
Всего		208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;

- зал атлетической гимнастики;

- две раздевалки;

- душ;

- площадка для мини-футбола;

- волейбольная и баскетбольная площадки;

- гимнастическая площадка;

- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;

- мини-футбольное поле;

- беговая дорожка;

- сектор для метания;

- яма для прыжков в длину;

- полоса препятствий;

- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие))

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные 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.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>умения:</p> <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 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;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

	<p>числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</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>