

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Гатчина
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории,
Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в разделе общего гуманитарного и социально экономического цикла (далее - ОГСЭ.04) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств -силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 180 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 180 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	180
Итоговая аттестация – экзамен	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 2	Легкая атлетика	34		
Тема 2.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование. 2. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование.	6 4	2 2	ОК 8
Тема 2.2 Техника прыжка в длину с места, разбега.	1. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги". 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2 2	2 2	ОК 8
Тема 2.3 Техника метания гранаты	1. Обучение технике метания гранаты. Девушки-500 г. Юноши -700 г. 2. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки – 500 г. Юноши – 700 г.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 2.4 Бег на средние и длинные дистанции	1. Обучение технике кроссового бега. 2. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору. 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2 4 4	2 2 2	ОК 8
Тема 2.5 Контрольные нормативы	1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 г. (юноши), 500 г. (девушки), в беге на 500 м (девушки), 1000 м (юноши).	6	2	ОК 8
Раздел 3	Гимнастика	32		
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	1. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешанного.	4	1	ОК 8
Тема 3.2 Строевые приемы	1. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две. 2. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитания гибкости.	4	2	ОК 8

1	2	3	4	5
Тема 3.3 Акробатика	1. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках. 2. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	8	1	ОК 8
Тема 3.4 Развитие гибкости	1. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки. 2. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	4	2	ОК 8
Тема 3.5 Развитие силовых способностей	1. Освоение упражнений на гимнастической стенке. 2. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	8	2	ОК 8
Тема 3.6 Висы и упоры	1. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	4	2	ОК 8
Раздел 4	Волейбол	26		
Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча	1. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. 3. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2 2 2	2 2 2	ОК 8
Тема 4.2 Техника подачи мяча	1. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху. 2. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность. 3. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока. 4. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2 2 2 2	2 2 2 2	ОК 8

1	2	3	4	5
Тема 4.3 Техника игры и защиты	1. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча. 2. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 4.4 Техника игры в нападении	1. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар. 2. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 4.5 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства. 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры по правилам игры, навыков судейства.	2 1	2 2	ОК 8
Раздел 5	Баскетбол	26		
Тема 5.1 Техника владения мячом	1. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 5.2 Техника игры в нападении	1. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек". Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча. 2. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху. 3. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2 2 2	1 1 1	ОК 8
Тема 5.3 Техника игры в защите	1. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 2. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2 4	2 1	ОК 8

1	2	3	4	5
Тема 5.4 Судейство и правила игры	1. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства. 2. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	4 6	1 1	ОК 8
Раздел 6	Футбол	24		
Тема 6.1 Ведение мяча, перемещение по полю	1. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2 2	2	ОК 8
Тема 6.2 Передача мяча. Прием мяча	1. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. 2. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. 3. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2 2 2	1 1 2	ОК 8
Тема 6.3 Техника удара по мячу ногой, головой	1. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мячу головой без прыжка. 2. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 6.4 Техника удара по воротам, штрафные удары	1. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов. 2. Совершенствование техники ухода с мячом в сторону от соперника, ложной остановки. 3. Совершенствование техники ложного замаха на удар, резкого торможения с изменением направления.	2 2 2	2 2 2	ОК 8

1	2	3	4	5
Тема 6.5 Техника обманных ведений, обводка	1. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом. 2. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	2 2	1 1	ОК 8
Раздел 7	Лыжная подготовка	26		
Тема 7.1 Техника перемещения и ходы	1. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 7.2 Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	1. Отработка техники спуска разными способами. 2. Отработка техники поворотов "переступанием". 3. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. 4. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	1 1 2 2	2 2 2 2	ОК 8
Тема 7.3 Техника одновременных лыжных ходов	1. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода. 3.	2 2	2 2	ОК 8
Тема 7.4 Техника и тактика бега по дистанции	1. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход). 2. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный. 3. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на	2 2	2 2	ОК 8

	одновременный через один шаг.	2	2	
1	2	3	4	5
Тема 7.5 Контрольные нормативы	1. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	2	ОК 8
	2. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	2	2	
	3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2	
	Экзамен по всем разделам программы	-		
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:	180		
	теоретические занятия	-		
	практические занятия	180		
	Всего:	180		

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень –студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. – 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КноРус, 2018. –256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

[https://www.book.ru/book/926242:](https://www.book.ru/book/926242) Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018 - 256 с. – СПО,
[https://znanium.com/catalog/document?id=372244:](https://znanium.com/catalog/document?id=372244)___Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, самостоятельной работы, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1; - проверка конспектов лекций по теме 1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.

