


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 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 168 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) | 168 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | - |
| практические занятия | 168 |
| | |
| Итоговая аттестация – экзамен | 12 |

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, смешенного. | 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, воспитание 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 мяча 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. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон. 3. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности. | 2 2 2 | 2 2 2 | ОК 8 |
| | Экзамен по всем разделам программы | - | | |
| | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.: | 168 | | |
| | теоретические занятия | - | | |
| | практические занятия | 168 | | |
| | | | | |
| | Всего: | 168 | | |

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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях. |

