

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной
работе



Е.Н. Индерейкина

31 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

по специальности 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей
сообщения»

Бузулук, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 января 2018 г. № 31

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:

Болдырев Сергей Александрович - преподаватель

Внутренняя техническая экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе
Казадаева О.А. - методист

Внутренняя содержательная экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе
Корочкина Е.Ю. - руководитель ПЦК

Внешняя техническая и содержательная экспертиза:

Рыбкова В.С. – руководитель городского методического объединения учителей физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК) преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических математических и общих естественно-научных дисциплин, протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Руководитель ПЦК Корочкина Е.Ю. /



1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»**.

Учебная дисциплина «**Физическая культура**» способствует формированию общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической 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 освоения программы учебной дисциплины обучающийся приобретает умения и знания:

Код	Умения	Знания
ОК 8	<ul style="list-style-type: none">- вести здоровый образ жизни;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики в условиях профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общепрофессиональном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- риски для здоровья и средства профилактики в условиях профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	180
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	138
самостоятельная работа	18
консультация	18
Промежуточная аттестация: семестр-зачет <div> 2 3 семестр-зачет 4 семестр-зачет 5 семестр-зачет 6 семестр-зачет 7 семестр - дифференцированный зачет </div>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Раздел 1 Научно методические основы физической культуры личности	Содержание учебного материала.	6	ОК 08
	Теоретическая часть	6	
	в том числе:		
	Практические занятия	2	
	ПЗ№1Выполнение комплексов упражнений: дыхательных; утренней гимнастики; для глаз; по формированию осанки; для снижения массы тела; для наращивания массы тела.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики.	2	
	Консультации	2	
	Профилактика и коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в профессиональной деятельности.	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.	10	ОК 08
	в том числе:		
	практические занятия.	10	
	ПЗ№2Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	ПЗ№3. Совершенствование техники бега на средние дистанции . Бег 500 метров. Выполнение нормативов ГТО. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий.	2	

	ПЗ№4 Эстафетный бег. Совершенствование бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	ПЗ№5 Совершенствование техники прыжков в длину. Упражнения на тренировку быстроты, выносливости, координации движений.	2	
	ПЗ№6 Совершенствование техники прыжков в высоту.Выполнение контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	12	ОК 08
Тема 3.1 Волейбол	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№ 7Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая	2	
	ПЗ№8Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	ПЗ№9 Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
Тема 3.2 Баскетбол	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№.10 Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	ПЗ№ 11 Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении	2	
	ПЗ№12 Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по элементам баскетбола.	2	
	Зачет	2	

Тема 1. Научно методические основы физической культуры личности	Содержание учебного материала	2	
	Теоретическая часть	2	
	Физическая культура и спорт как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	OK 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№13 Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	2	
	ПЗ№14 Совершенствование техники обгона и финиширования. Передвижение по пересечённой местности	2	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Катание на лыжах, бег в свободное время.	2	
Раздел 5 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	OK 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№15 Разучивание, основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	ПЗ№16 Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.	2	
	Консультации	2	
	Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.	2	
Раздел 6. Военно прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	12	
	ПЗ№17 Разучивание основных приёмов строевой подготовки. Строевая подготовка.	2	
	ПЗ№18 Закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. Строевая подготовка.	2	
	ПЗ№19 Закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою	2	
	ПЗ№20 Разучивание техники преодоления полосы препятствий	2	
	ПЗ№21 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре	2	
	ПЗ№22 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре	2	
	Консультации	2	
	Выполнение комплексов физических упражнений на выносливость и развитие силы	2	
	Зачет	2	
	Всего	64	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Научно методические основы физической культуры личности	Содержание учебного материала.	2	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	2	
	ПЗ№23Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия; при сутулости, нарушением осанки в грудном и: поясничном отделах; для укрепления мышечного корсета; для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.	10	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия.</i>	6	
	ПЗ№24Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Выполнение нормативов ГТО. Разучивание техники двигательных действий.	2	

	ПЗ№25Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2	
	ПЗ№26Совершенствование техники бега на длинные дистанции . Бег 1000 метров. Выполнение нормативов ГТО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	2	
	Консультации	2	
	Прыжки в длину. Прыжки в высоту.	2	

Раздел 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	16	ОК 08
Тема3.1Волейбол	в том числе:	4	
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№ 27 Подача мяча: нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	ПЗ№28Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра..	2	
Тема3.2Футбол	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№29 Перемещение по полю. Ведение мяча. Разучивание техники двигательных действий.	2	
	ПЗ№30 Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Закрепление и совершенствование технико-тактических приёмов игры.	2	
	ПЗ№31 Взаимодействие игроков. Учебная игра.Выполнение контрольных нормативов по элементам футбола	2	

Тема3.4 Бадминтон	в том числе:	6	
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№32 Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары сверху, снизу, сбоку.	2	
	ПЗ№33.Подачи снизу, сбоку. Приём волана. Тактика игры в бадминтон. Защитные, контратакующие, нападающие тактические действия. Двусторонняя игра.	2	
	ПЗ№34Тренировочная игра на счёт. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники бадминтона, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Зачет	2	
Раздел 1. Научно методические основы физической культуры личности	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Теоретическая часть	2	
	Социально-биологические основы физической культуры. Влияние физических упражнений на функциональные возможности, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	
Тема3.5 Настольный теннис	в том числе:	8	
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ №35 Стойки игрока. Способы держания ракетки. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2	
	ПЗ№36 Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс - удар, сеча. Тактика игры. Стили игры.	2	
	ПЗ№ 37Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов технико-тактических приёмов игры.	2	

	Консультации	2	
	Выполнение двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия :</i>	4	
	ПЗ№38 Совершенствование техники полуконьковый и конькового хода. Совершенствование техники спусков и подъемов.	2	
	ПЗ№39 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Катание на коньках, бег в свободное время.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№40 Закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	ПЗ№41 Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетания	2	
	ПЗ№42 Тренировка силовой выносливости, координации движений, правильного дыхания, гибкости, скоростно-силовых качеств и способностей.	2	
Раздел 6. Военно прикладная	Содержание учебного материала	4	ОК 08

физическая подготовка			
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№43 Разучивание техники основных элементов борьбы: стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы	2	
	ПЗ№44 Разучивание тактики ведения борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою	2	
Раздел2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	в том числе:		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Комплекс упражнений на тренировку скоростно-силовых качеств и способностей.	2	
	Консультации	2	
	Комплекс упражнений на тренировку быстроты и выносливости	2	
	Зачет	2	
Всего:	62		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности	Объем часов	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
Раздел 2.	Содержание учебного материала.	12	ОК 08
	в том числе:		

Лёгкая атлетика	<i>практические занятия.</i>	8	
	ПЗ№45 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 500м. Выполнение нормативов ГТО. Совершенствование техники двигательных действий.	2	
	ПЗ№46 Совершенствование техники низкого старта и бег на длинные дистанции 1000 и 2000 метров. Выполнение нормативов ГТО	2	
	ПЗ№47 Эстафетный бег. Совершенствование бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	ПЗ№48 Совершенствование техники прыжков в высоту. Упражнения на тренировку скоростно-силовых качеств и способностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	Консультации	2	
	Тренировка быстроты, выносливости, координации движений.	2	
Раздел 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	20	ОК 08
Тема 3.1 Волейбол	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№48 Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	ПЗ№50 Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2	
	ПЗ№51 Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. Выполнение контрольных нормативов по элементам волейбола	2	

Тема3.2 Баскетбол		6	ОК 08
	ПЗ№52 Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	ПЗ№ 53 Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении	2	
	ПЗ№ 54 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе	2	
Тема3.3 Футбол	в том числе:	8	
	<i>практические занятия</i>	6	
	ПЗ№ 55 Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.	2	
	ПЗ№56 Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам.	2	
	зачет	2	
Раздел 1. Научно методические основы физической культуры личности	Содержание учебного материала.	2	
	Теоретическая часть	2	
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье как ценность и фактор достижения жизненного успеха. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры в формировании здорового образа и стиля жизни.	2	
	ПЗ№57 Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря.	2	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Разучивание техники двигательных действий.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08

	в том числе:		
	<i>практические занятия :</i>	4	
	ПЗ№58 Совершенствование техники полуконьковый и конькового хода. Совершенствование техники спусков и подъемов.	2	
	ПЗ№ 59 Контрольное занятие в прохождении дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Выполнение нормативов ГТО.	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№60 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений	2	
	ПЗ№61 Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений..	2	
	Консультации	4	
	Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.	2	
Раздел 6. Военно прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	в том числе:		
	<i>практические занятия</i>	4	
	ПЗ№63 Закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы: стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки,	2	

	подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы		
	ПЗ№63 Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре	2	
Раздел 3. Спортивные игры	в том числе:	4	
Тема3.1 Волейбол	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	2	
Тема3.4 Бадминтон	Консультации	2	
	Тренировка быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств и способностей.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего:	56		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжехранилища, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки, теннисные мячи, воланы; оборудование для силовых упражнений – гантели, гири, утяжелители и пр.; гимнастическая перекладина, стойки и перекладина для прыжков в высоту, гимнастические скамейки, шведская стенка, маты, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, секундомеры, весы напольные, ростомер и пр.; колодки стартовые, флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, рулетка металлическая; лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением;

мультимедиа проектор, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники для студентов:

1. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с.

Дополнительные источники

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры. – М.: Учитель, 2016. – 118 с.
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад. – М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с.
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие. – М.: Дрофа, 2016. – 192 с.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. <https://www.minsport.gov.ru/> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://olympic.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
усвоенные знания: роль физической культуры в общем и профессиональном развитии человека; основы здорового образа жизни; риски для здоровья и средства профилактики в условиях профессиональной деятельности.	владеет понятием «здоровый образ и стиль жизни»; правильно формулирует правила спортивной игры; правильно формулирует правила техники без опасности при занятиях спортом.	наблюдение в ходе учебных занятий.
освоенные умения: вести здоровый образ жизни; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики в условиях профессиональной деятельности.	грамотно составляет комплекс УГГ; ежедневно выполняет комплекс УГГ; грамотно выполняет закаливание; грамотно составляет комплекс физических упражнений, в том числе профилактических и корректирующих; применяет техники двигательных действий, техники выполнения комбинаций и связок, техники базовых элементов спортивных игр; применяет технико-тактические действия; выполняет контрольные нормативы; выполняет функции судьи; участвует в спортивных соревнованиях,	оценка выполнения контрольных нормативов; оценка фрагмента занятия, самостоятельно проведенного студентом; оценка техники; оценка технико-тактических действий; оценка уровня выносливости и силовых способностей в динамике к исходным показателям.

	показывает результативность.	
--	---------------------------------	--

