

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДАЮ

и.о. директора ГБПОУ СО «ТПК»

Е.А. Перельгин

2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена**

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Тольятти, 2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании учебно-производственного
отделения №3

Протокол № 10 от «11» мая 2021г.

Руководитель ОП _____ С.С. Михайленко

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и на основании примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Код Дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами ОГСЭ.01 Основы философии, ОГСЭ.02 История, ОГСЭ.05 Психология общения, ОГСЭ.03 Иностранный язык, в профессиональной деятельности, ОП.09 Безопасность жизнедеятельности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	208
Самостоятельная работа	184
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	24
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	14
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	3
Консультации	-
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

2.2 Инструкция по составлению рабочей программы

Рабочая программа по общеобразовательному учебному предмету (ОУП)/учебной дисциплине (УД)/профессиональному модулю (ПМ) (далее – РП) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП включает объем образовательной программы, состоящий из учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося. Форма РП является единой для преподавателей ГБПОУ СО «ТПК». РП востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы. При составлении РП необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля (что отражается на втором листе). РП утверждается директором (что отражается на первом листе).

2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.

3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 2 часа.

4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 2/2, 2/4, 2/6 и т.д.

5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале занятий по соответствующему ОУП/УД/ПМ.

В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, курсовая работа, комбинированный урок, урок-игра, урок-конференция, итоговое занятие, консультация, зачет/дифференцированный зачет (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок, КП- курсовой проект/работа, КР- контрольная работа, УИ- урок-игра, УК- урок-конференция, ИЗ- итоговое занятие, ПМА- промежуточная аттестация, З-зачет, ДЗ-дифференцированный зачет).

7. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды внеаудиторной самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).

8. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на внеаудиторную самостоятельную работу.

9. Если учебным планом в качестве ПМА предусматривается зачет или дифференцированный зачет, то он включается в общий перечень занятий в качестве последнего занятия и входит в общий объем часов; консультации и экзамен (при наличии) выносятся в виде отдельной строки с указанием объема часов, выделенных на их проведение. В конце ОУП/УД, каждого раздела ПМ и всего ПМ в отдельной строке приводятся итоговые значения часов, предусмотренных в тематическом плане по видам работ. Они должны соответствовать запланированным результатам в п.2.1.

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала	2					20
	Правильное питание. Сбалансированные физические нагрузки. Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства.	2/2	2	1	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Безопасная и благоприятная окружающая среда, знания о влиянии предметов на здоровье.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Отказ от вредных привычек - употребления алкоголя, курения, употребления наркотиков.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Умеренное питание - подходящее физиологическим особенностям человека, знание о качестве употребляемых продуктов.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Физически активная жизнь. Соблюдение правил общественной и личной гигиены. Правильное питание.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	2					24
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.	2/4	2	2	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание самостоятельных занятий.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Влияние физических упражнений на организм (ходьба, бег, четыре зоны нагрузок).		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4

	Влияние физических упражнений на организм (плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед).		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Влияние физических упражнений на организм (ритмическая, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры).		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Влияние физических упражнений на организм (спортивное ориентирование, походы, занятия на тренажерах).		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 3 Общеразвивающие гимнастические упражнения.	Содержание учебного материала	2					8
	Выполнение не сложных разминочных движений (наклоны, повороты, глубокие выпады вперёд-назад, прыжок, мах)	2/6	2	3	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
	Формирование движений в «блоки», короткие связки, свободное модифицирование упражнений.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 4. Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2					12

	Индивидуальные действия. Групповые действия. Учебная игра. Дифференцированной зачёт.	2/8	2	4	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в нападении.		2		лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Учебная игра. Дифференцированной зачёт.		2		лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 5 Средства физической культуры при регулировании работоспособности	Содержание учебного материала	2					12
	Роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.	2/10	2	5	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Взаимосвязь физической и умственной деятельности.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей профессии;		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 6. Гигиена- её назначение в жизни человека.	Содержание учебного материала	2					8
	Понятие гигиены. Роль гигиены в обеспечении условий существования человека.	2/12	2	6	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Основные задачи гигиены Повышение сопротивления организма к возможным вредным влияниям окружающей среды.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Содержание учебного материала	2					20

Тема7. Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	Индивидуальные действия.	2/14	2	7	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
	Групповые действия.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в нападении.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в защите.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Учебная игра		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 8. Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2					20
	Индивидуальные действия.	2/16	2	8	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Групповые действия.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в нападении.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в защите.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Учебная игра. Дифференцированный зачет.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Содержание учебного материала	2					24

Тема 5. Утомление, восстановление при физической и умственной работе. Биологические ритмы работоспособности.	Понятия утомления (хроническое, острое, общее, локальное).	2/18	2	9	Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Фазы утомления (компенсированное и некомпенсированное)		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Понятие переутомления (сверх восстановление или суперкомпенсация)		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Ранняя и поздняя фазы восстановления		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Средства восстановления (средства гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества, витамины).		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Понятие о биологических ритмах		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 6. Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	Содержание учебного материала	2					12
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажёрах. качеств.	2/20	2	10	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
	Выполнение упражнений с гантелями, с эспандером, со штангой, с гирей, металлической палкой.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4

	Составить и правильно выполнить комплекс упражнений на развитие физических		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема7. Баскетбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2					12
	Индивидуальные действия. Групповые действия	2/22	2	11	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в нападении и в защите.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Учебная игра		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
Тема 8. Волейбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала	2					12
	Индивидуальные действия. Групповые действия.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Командные действия в нападении и защите.		2		Лекция	самостоятельная работа с учебником	4
	Учебная игра. Дифференцированный зачёт.	2/24	2	12	Практика	самостоятельная работа с учебником	4
ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 208 часов, из них: самостоятельной работы – 184 часа учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 24 часов.							

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, открытого стадиона, стрелкового тира, бассейна.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

Бассейн:

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

Теннисный зал:

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

Стрелковый тир:

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5.

Перечень дополнительных источников и литературы:

3. Григорович, Е. С. Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4.

4. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5.

5. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9.

6. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8.

Электронные и интернет-ресурсы:

1. <http://www.parasport.ru> — Федерация парашютного спорта
2. <http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола
3. <http://www.paintball.ru> — Федерация спортивного пейнтбола
4. <http://www.shashki.ru> — Федерация шашек
5. <http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга
6. <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
7. <http://www.far.risk.ru> — Федерация альпинизма
8. <http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики
9. <http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта
10. <http://www.volley.ru> — Федерация волейбола
11. <http://www.russian-kayak.da.ru> — Федерация гребли на байдаках и каноэ
12. <http://www.yachting.ru> — Федерация парусного спорта
13. <http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики
14. <http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта
15. <http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло
16. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве
17. <http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея
18. <http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - дифференцированных зачетов.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	<p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
<p>Знать:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. 	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.), Написание рефератов, выполнение тестов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>