

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ленинградской области
«Беседский сельскохозяйственный техникум»

ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум»

Зам. директора по УР



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Профиль получаемого профессионального образования – технический
Квалификация – техник

Беседа 2019

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8. Использовать средства физической культуры 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 программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	-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-	<ul style="list-style-type: none">– 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 часов
Объем образовательной программы	208
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	158
курсовая работа (проект)	
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на различные дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала.	10	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на различные дистанции		
	2. Техника прыжка в длину		
	3. Техника метания гранаты на дальность, толкания ядра		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие (ПЗ) № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	2	
	ПЗ № 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 3. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	ПЗ № 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	
	ПЗ № 5. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Освоение толкания ядра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2		
Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2		
Совершенствование техники метания гранаты, толкания ядра	2		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		14	ОК 8
Тема 2.1. Стойки, перемещения. Правила	Содержание учебного материала	8	ПК 3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков. Техника безопасности		

игры. Приёмы и передачи мяча. Удары и подачи	2. Техника приёма и передач мяча		
	3. Техника ударов, подач		
	4. Правила игры. Тактика защиты и нападения		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ № 6. Совершенствование техники перемещений, стоек, прыжков. Правила игры	2	
	ПЗ № 7. Совершенствование техники приёмов и передач мяча	2	
	ПЗ № 8, 9. Совершенствование ударов и подач, техника блокирования. Игра по упрощённым правилам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Совершенствование техники приёмов и передач мяча	2	
Совершенствование техники ударов, подач	4		
Раздел 3. Баскетбол		14	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, приём, передача и броски мяча. Тактика защиты и нападения	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника перемещений, стоек, ведения мяча		
	2. Правила игры, приём и передача мяча		
	3. Тактика нападения и защиты		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ № 10. Совершенствование техники перемещений, стоек. Правила игры	2	
	ПЗ № 11. Совершенствование техники ведения, приёмов и передач	2	
	ПЗ № 12, 13. Совершенствование техники бросков. Игра по упрощённым правилам.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
Совершенствование техники ведения, приёмов и передач	2		
Совершенствование техники бросков	4		
Раздел 4. Футбол		12	
Тема 4.1. Техника перемещений. Правила игры. Ведение, приём и передача мяча. Удары по мячу. Тактика игры	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника перемещений без мяча и с мячом		
	2. Техника приёмов и передач, ударов по мячу с места и в движении		
	3. Тактика нападения и защиты		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ № 14. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом	2	
ПЗ № 15. Совершенствование техники ведения, приёмов и передач мяча	2		

	ПЗ № 16. Освоение техники ударов по мячу с места и в движении. Игра по упрощённым правилам	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Совершенствование техники приёма и передач мяча	2	
	Совершенствование техники ударов по мячу с места и в движении	4	
4 семестр			
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Техника спусков, подъёмов, торможений и поворотов	Содержание учебного материала	18	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника безопасности. Техника передвижения классическими ходами (попеременным, одновременными)		
	2. Техника передвижения коньковыми ходами (одновременным, попеременными)		
	3. Горная техника. Тактика лыжных гонок		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	ПЗ № 17. Основы техники передвижения на лыжах	2	
	ПЗ № 18. Совершенствование техники лыжных ходов (классических и коньковых)	2	
	ПЗ № 19. Совершенствование техники подъёмов и спусков	2	
	ПЗ № 20. Совершенствование поворотов и торможений	2	
	ПЗ №№ 21, 22. Совершенствование техники классических ходов	4	
	ПЗ №№ 23, 24, 25. Совершенствование техники коньковых ходов	6	
Самостоятельная работа обучающихся	6		
Совершенствование техники лыжных ходов	6		
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Силовое троеборье. Комплексы	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений		
	2. Техника выполнения упражнений с предметами (гири, гантели, штанга) и на тренажёрах		
	3. Техника выполнения упражнений на перекладине и параллельных брусьях		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		

упражнений на перекладине и брусьях	ПЗ № 26. Совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без них	2	
	ПЗ № 27. Совершенствование техники акробатических упражнений	2	
	ПЗ №№ 28, 29. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг	4	
	ПЗ № 30. Основы висов и упоров	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Атлетическая гимнастика	6	
Раздел 7. Легкая атлетика		6	
Тема 7.1. Бег на короткие и средние дистанции. Прыжок в длину. Метание гранаты за дальность	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции		
	2. Техника прыжка в длину, метания гранаты		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ № 31. Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	ПЗ № 32. Бег на средние дистанции	2	
ПЗ № 33. Совершенствование техники метания гранаты и прыжка в длину	2		
Раздел 8. Туризм		6	
Тема 8.1. Основы ориентирования. Устройство бивака, питание, техника безопасности в походе	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК 3.5
	1. Основы ориентирования, прокладывания маршрута с помощью компаса и карты		
	2. Устройство бивака, укладка рюкзака, техника безопасности		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	ПЗ №№ 34, 35. Совершенствование туристических навыков	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Основы ориентирования и элементы типографии	2		
5 семестр			
Раздел 9. Легкая атлетика		16	
Тема 9.1. Бег на различные дистанции, прыжки, метание	Содержание учебного материала	12	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции		
	2. Техника прыжка в длину, метание гранаты на дальность		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
ПЗ №№ 36, 37. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4		

	ПЗ №№ 38, 39. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4	
	ПЗ №№ 40, 41. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега и техники метания гранаты на дальность	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Техника бега на средние и длинные дистанции	2	
	Техника метания гранаты и прыжка в длину	2	
Раздел 10. Волейбол		10	
Тема 10.1. Стойки, перемещения. Правила игры. Приёмы и передачи мяча. Удары и подачи	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника перемещения и стоек		
	2. Техника приёмов и передач		
	3. Техника ударов и подач. Тактика игры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ № 42. Совершенствование приёмов и передач мяча	2	
	ПЗ №№ 43, 44. Совершенствование техники нападающего удара, подач, тактики игры. Игра по упрощённым правилам	4	
	ПЗ № 45. Техника и тактика игры в защите и нападении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники приёма, передач и подач мяча	2	
Раздел 11. Баскетбол		6	
Тема 11.1. Правила игры. Ведение, приём, передачи. Броски мяча. Тактика игры	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ведения, приёмов и передач мяча		
	2. Правила игры. Тактика игры в защите и нападении		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	ПЗ № 46. Совершенствование ведения, приёмов и передач мяча	2	
	ПЗ № 47. Совершенствование техники бросков. Тактика игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Техника бросков в кольцо	2	
Раздел 12. Футбол		4	
Тема 12.1. Правила игры. Ведение, приём и	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ведения, приёмов, передач, ударов		
	2. Тактика игры в нападении и защите		

передача мяча, удары по мячу	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4		
	ПЗ № 48. Совершенствование техники ведения приёмов, передач мяча	2		
	ПЗ № 49. Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите	2		
Раздел 13. Лыжная подготовка		20		
Тема 13.1. Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами. Горная техника	Содержание учебного материала	20	ОК 8 ПК 3.5	
	1. Техника безопасности. Техника передвижения классическими и коньковыми ходами			
	2. Техника торможения, преодоления спусков, подъёмов и поворотов			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20		
	ПЗ № 50. Совершенствование техники лыжных ходов	2		
	ПЗ № 51. Совершенствование техники классических ходов	2		
	6 семестр			
	ПЗ № 52. Совершенствование техники классических ходов	2		
	ПЗ № 53. Совершенствование преодоления подъёмов и спусков	2		
	ПЗ № 54. Совершенствование техники торможения и поворотов	2		
	ПЗ №№ 55, 56. Совершенствование техники коньковых ходов	4		
	ПЗ №№ 57, 58. Выполнение контрольных нормативов	4		
ПЗ № 59. Техника спусков и поворотов	2			
Раздел 14. Гимнастика		6		
Тема 14.1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений и упражнений с отягощениями	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5	
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений			
	2. Техника выполнения упражнений с отягощениями			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6		
	ПЗ № 60. Совершенствование общеразвивающих упражнений	2		
ПЗ №№ 61, 62. Атлетическая гимнастика	4			
Раздел 15. Легкая атлетика		4		
Тема 15.1. Техника бега, прыжка в длину, метания на дальность	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК 3.5	
	1. Техника бега на короткие дистанции			
	2. Техника прыжка в длину с разбега, метания гранаты на дальность			
В том числе, практических занятий и лабораторных работ		4		

	ПЗ № 63. Совершенствование бега на короткие дистанции, прыжка в длину, метания гранаты	2	
	ПЗ № 64. Выполнение контрольных нормативов	2	
	7 семестр		
Раздел 16. Легкая атлетика		10	
Тема 16.1. Правила соревнований по бегу, прыжкам в длину, метанию. Методика организации и проведения соревнований	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега на различные дистанции		
	2. Правила соревнований по бегу, прыжкам в длину с разбега. Техника безопасности		
	3. Правила соревнований по метанию гранаты на дальность.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	ПЗ №№ 65, 66. Техника безопасности. Правила соревнований по легкой атлетике. Практика судейства	4	
	ПЗ № 67. Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
ПЗ №№ 68, 69. Выполнение контрольных нормативов по бегу, прыжкам, метанию гранаты на дальность	4		
Раздел 17. Спортивные игры. Волейбол		6	
Тема 17.1. Методика организации и проведения соревнований. Судейская практика	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Правила игры. Техника и тактика игры		
	2. Методика организации и проведения соревнований		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
ПЗ №№ 70, 71, 72. Правила соревнований по волейболу. Методика организации и проведения соревнований. Практика судейства	6		
Раздел 18. Баскетбол		6	
Тема 18.1. Методика организации и проведения соревнований. Судейская практика	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Правила игры. Техника и тактика игры		
	2. Методика организации и проведения соревнований		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
ПЗ №№ 73, 74, 75. Правила соревнований по баскетболу. Методика организации и проведения соревнований. Практика судейства	6		
Раздел 19. Футбол		6	

Тема 19.1. Методика организации и проведения соревнований. Судейская практика	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Правила игры. Техника и тактика игры		
	2. Методика организации и проведения соревнований. Практика судейства		
	ПЗ №№ 76, 77, 78. Правила соревнований по мини-футболу. Методика организации и проведения соревнований. Судейская практика	6	
Раздел 20. Гимнастика		4	
Тема 20.1. Техника выполнения общеразвивающих направлений	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника выполнения упражнений		
	2. Комбинации упражнений из освоенных элементов		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	ПЗ №№ 79, 80. Выполнение контрольных упражнений и нормативов	4	
	Промежуточная аттестация	2	
	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 24 м на 12 м;
- тренажерный зал - с тренажерами;
- зал для игры в настольный теннис;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам;

Открытый стадион широкого профиля:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговые дорожки;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- турники.

Спортивное оборудование:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие), стеллажи гимнастические, маты гимнастические, мячи набивные, скамейки гимнастические, 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, шахматы, шахматные часы, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, теннисные шарики).
- инвентарь для лыжной подготовки (лыжи, ботинки и палки (на каждого обучающегося)).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

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», 2017. — 304 с.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 240 с.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016. — 256 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаевая, 13-изд., испр. – М.: ИЦ «Академия», 2013. -176 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения: 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 строительномонтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</p>	<p>Использует средства 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>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>