

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

ГБПОУ ЛО «Беседский сельскохозяйственный техникум»

Утверждаю
Зам. директора по УР  Гарбовская М.В.
22 мая 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯМИ»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений»**

Профиль получаемого профессионального образования – технический

Квалификация – техник

Беседа 2019

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

. 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 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	
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, формирование которых способствует элемент программы	
3 семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Основные навыки ходьбы, бега, прыжков, метания	Содержание учебного материала.	16	ОК 8 ПК 3.5	
	1. Техника обычной и спортивной ходьбы	10		
	2. Техника бега			
	3. Техника прыжков и метания			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	Практическое занятие (ПЗ) № 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Освоение навыков обычной ходьбы и спортивной ходьбы	2		
	ПЗ № 2. Освоение навыков ходьбы и бега	2		
	ПЗ № 3. Освоение техники ходьбы и бега	2		
	ПЗ № 4. Освоение техники бега и прыжков	2		
	ПЗ № 5. Освоение техники прыжков и метания	2		
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол	Самостоятельная работа обучающихся	6		
	Освоение техники обычной и спортивной ходьбы	2		
	Освоение техники бега и прыжков	2		
	Освоение техники прыжков и метаний	2		
	Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		14	
	Тема 2.1. Освоение элементарных умений в	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК 3.5
		1. Техника стоек и передвижений		

передвижениях, ударах, приёмах, передачах и подачах мяча	2. Техника приёмов и передач мяча		
	3. Техника ударов и подач		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ № 6. Освоение техники стоек и перемещений. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	2	
	ПЗ № 7. Освоение техники приёмов и передач	2	
	ПЗ № 8. Освоение техники ударов и подач	2	
	ПЗ № 9. Освоение тактики игры	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Освоение техники приёмов и передач мяча	2	
	Освоение техники ударов и подач	4	
		8	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника ведения и ловли мяча		
	2. Техника бросков и передач мяча		
	3. Тактика игры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ № 10. Освоение техники ведения и ловли мяча	2	
	ПЗ № 11. Освоение техники бросков и передач	2	
	ПЗ № 12. Освоение техники бросков	2	
	ПЗ № 13. Освоение тактики игры в нападении и защите	2	
		12	
Раздел 4. Настольный теннис			
Тема 4.1. Освоение элементарных умений в перемещениях, ударах и подачах	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Способы держания ракетки, стойки, перемещения		
	2. Техника ударов и подач		
	3. Тактика игры		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ № 14. Освоение техники держания ракетки, перемещений	2	

	ПЗ № 15. Освоение ударов и подач	2	
	ПЗ № 16. Освоение тактических навыков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Освоение техники ударов и подач	6	
	4 семестр		
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	
Тема 5.1. Освоение элементарных умений и навыков передвижения на лыжах, способов спусков, торможений и поворотов	Содержание учебного материала	18	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке		
	2. Техника передвижения на лыжах классическими ходами		
	3. Техника поворотов и торможений		
	4. Техника подъёмов и спусков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	ПЗ № 17. Освоение умений передвижения на лыжах	2	
	ПЗ №№ 18, 19, 20, 21. Освоение умений передвижения классическими ходами (попеременным и одновременным)	8	
	ПЗ № 22. Освоение техники поворотов и торможений	2	
	ПЗ №№ 23, 24. Освоение техники спусков и подъёмов	4	
	ПЗ № 25. Освоение техники спусков и поворотов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Освоение техники лыжных ходов и горной техники	6	
Раздел 6. Гимнастика		16	
Тема 6.1. Освоение простейших комплексов общеразвивающих упражнений с индивидуальной направленностью	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений		
	2. Техника выполнения упражнений с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели, гири, штанги, скакалка, набивные мячи, эспандеры) и на тренажёрах		
	3. Техника выполнения акробатических упражнений		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	

	ПЗ №№ 26, 27. Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений	4	
	ПЗ № 28, 29. Освоение техники выполнения общеразвивающих упражнений с предметами. Атлетическая гимнастика	4	
	ПЗ № 30. Освоение техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами	6	
	Раздел 7. Легкая атлетика	6	
	Тема 7.1.	6	ОК 8
Совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания	Содержание учебного материала		ПК 3.5
	1. Техника обычной и спортивной ходьбы		
	2. Техника бега		
	3. Техника прыжков и метания		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ № 31. Совершенствование навыков ходьбы (обычной, спортивной)	2	
	ПЗ № 32. Совершенствование навыков бега	2	
	ПЗ № 33. Совершенствование навыков метания и прыжков	2	
	Раздел 8. Туризм	6	
	Тема 8.1. Туристические навыки. Основы ориентирования	4	ОК 8
	Содержание учебного материала		ПК 3.5
	1. Основы ориентирования, прокладывания маршрута с помощью карты и компаса		
	2. Туристические навыки		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	ПЗ №№ 34, 35. Освоение навыков работы с компасом и картой. Прокладывание маршрута, ориентирование на местности	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Основы навыков ориентирования	2	
	5 семестр		
	Раздел 9. Легкая атлетика	16	
	Тема 9.1.	12	ОК 8
Совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания	Содержание учебного материала		ПК 3.5
	1. Техника спортивной ходьбы		
	2. Техника бега		
	3. Техника прыжков и метания		

	ПЗ № 49. Совершенствование технических навыков	2	
Раздел 13. Лыжная подготовка		20	
Тема 13.1. Освоение умений и навыков передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	20	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами		
	2. Техника подъёмов и спусков		
	3. Техника торможений 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, 53, 54. Совершенствование техники классических ходов	6	
	ПЗ №№ 55, 56. Совершенствование техники торможений и поворотов	4	
	ПЗ №№ 57, 58, 59. Совершенствование техники спусков и поворотов	6	
Раздел 14. Гимнастика		6	
Тема 14.1. Совершенствование техники	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 техники общеразвивающих упражнений	2	
	ПЗ №№ 61, 62. Атлетическая гимнастика	4	
Раздел 15. Легкая атлетика		4	
Тема 15.1. Совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, метания	Содержание учебного материала		ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега, ходьбы, метания и прыжков		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	ПЗ №№ 63, 64. Совершенствование навыков ходьбы, бега, метания, прыжков	4	
	7 семестр		
Раздел 16. Легкая атлетика		10	
Тема 16.1. Совершенствование	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника бега, ходьбы, метания и прыжков		

навыков ходьбы, бега, прыжков, метания	2. Правила соревнований по легкой атлетике		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	ПЗ №№ 65, 66. Совершенствование навыков ходьбы и бега	4	
	ПЗ № 67, 68, 69. Совершенствование навыков бега, прыжков в длину, метания. Судейская практика	6	
Раздел 17. Спортивные игры. Волейбол			
Тема 17.1. Правила игры в волейбол. Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Совершенствование техники и тактики игры		
	2. Судейская практика		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ №№ 70, 71, 72. Совершенствование техники и тактики игры	6	
		6	
Раздел 18. Баскетбол			
Тема 18.1. Правила игры. Техника и тактика игры в нападении и защите	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК 3.5
	1. Совершенствование техники и тактики игры		
	2. Судейская практика		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	ПЗ №№ 73, 74, 75. Совершенствование техники и тактики игры	6	
		6	
Раздел 20. Гимнастика			
Тема 20.1. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений с индивидуальной направленностью	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК 3.5
	1. Техника выполнения упражнений без предметов		
	2. Техника выполнения упражнений с предметами		
	3. Атлетическая гимнастика		
В том числе, практических занятий и лабораторных работ	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	ПЗ №№ 76, 77. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений	4	
	ПЗ №№ 78, 79, 80. Атлетическая гимнастика	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).
- оборудование 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. Палтиевич, Г.И. Погадаев, 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:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>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</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

<p>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>