

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Советск
2021 год

Согласовано
заведующий учебно-методическим отделом
И.А. Ивашкина
И.А. Ивашкина
31.08.2021 года

Рабочая программа по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений разработана на основе:
✓ приказа Министерства образования и науки России от 10 января 2018 года №02 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 января 2018 года N 49797), укрупненная группа специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства;
✓ примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

Разработчик:

Тюпина Е.Н., преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена на заседании кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол №1 от 30 августа 2021 года *Мухоморова*

Рекомендована методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж». Протокол №1 от 31 августа 2021 года

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Профессиональные компетенции

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

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	– 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 в часах
Объем образовательной программы	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия в форме практической подготовки	112
курсовая работа (проект) (если предусмотрено для специальностей)	
контрольная работа	
Самостоятельная работа	50
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.	10	
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки		
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.		
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.		
Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.			
Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.			
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	10	
	Практическое занятие №8. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.		
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.		
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.		
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.		
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		

	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.		
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	10	
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.		
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.		
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.		
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.		
	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	10	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	10	
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	4	
Раздел 2. Баскетбол		24	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.		
Практическое занятие №25. Правила игры. Учебная игра.			
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
Практическое занятие №26. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.			
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу.		

	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.		
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).		
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	6	ОК 08. ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
Раздел 3. Волейбол		24	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.		
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.		
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.		
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.		
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования		
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	

	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.		
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК 3.5
	1. Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.		
Раздел 4. Футбол.		12	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК 3.5
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.		
	Практическое занятие № 40. Отработка правил в футбол. Учебная игра.		
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	2	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	2	
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.		
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	2	ОК 08. ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	2	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.		
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).		
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	4	ОК 08. ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		12	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс		
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		

	Практическое занятие №47.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		
Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий в форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие №49.Совершенствование техники упражнений для развития гибкости		
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники упражнений для развития силы. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол Отработка приемов и передач мяча.		50	ОК 08 ПК3.5
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

Подвижные игры, мультимедийные презентации

3.3. При реализации образовательной программы преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

3.4. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Печатные издания

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2021

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2021.

Интернет-ресурсы:

1. Базовая коллекция ЭБС ВООК.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</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 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>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</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>