Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 29.03.2022 12:50:08
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» ____июня____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____ Е.Л. Мирошина
«_25_» __июня__ 2021 года

Тула – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018 года № 2 (регистрационный номер 49797 от 26 января 2018 года Министерства юстиции Российской Федерации) и примерной рабочей программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

Разработчик:

Комозов Владимир Александрович, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТКСиОТ»

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 5 от «25» июня 2021 года.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**14**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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

1.2. Результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	-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	Количество часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
практические занятия	188
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 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		**38**	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8.
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №1**.** Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2**.** Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3**.** Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м.	1	
	Практическое занятие №4**.** Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Практическое занятие №5.Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №6.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №8Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №9**.** Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Практическое занятие №10.Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	Практическое занятие №11.Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	

	Практическое занятие №12.Совершенствование техники финиширования.Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
Тема 1.3 Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 8
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие №15**.** Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м.	2	
	Практическое занятие №16.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м.	1	
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м.	1	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	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.	2	
Раздел 2. Баскетбол		**38**	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие №24.Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №25Правила игры. Учебная игра.	4	

Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №26Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
Тема 2.3 Броски мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	1. Техника бросков по кольцу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №27.Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
Раздел 3. Волейбол		**40**	
Тема 3.1Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 8
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 8
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие №32.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	Практическое занятие №33.Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	3	
Тема 3.3 Подачи	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 8

мяча.	1. Техника подач мяча.		ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**5**	
	Практическое занятие №34.Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	Упражнения для выполнения подач мяча.		
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 8
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**5**	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Практическое занятие №36.Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 8
	1. Тактические действий в нападении.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**5**	
	Практическое занятие №37**.** Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	5	
Тема 3.6 Тактика защиты.	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**5**	
	Практическое занятие №38.Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	
Раздел4. Футбол.		**40**	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 8 ПК3.5
	1.Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**6**	
	Практическое занятие №39**.** Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие № 40Отработка правил в футбол**.** Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	**2**	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	

	Отработка правил игры.	1	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие №41.Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
4.3 Удары по мячу.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие № 42.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 43**.** Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
4.4 Простые тактические комбинации.	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**8**	
	Практическое занятие № 44.Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	**8**	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		**40**	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	**Содержание учебного материала**	**28**	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	Практическое занятие №47.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Практическое занятие №48.Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	8	
Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических	**Содержание учебного материала**	**4**	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**4**	
	Практическое занятие №49.Совершенствование техники упражнений для развития	4	

упражнений.	гибкости		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		**2**	
Всего		**188**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Наименование и характеристика учебной аудитории, перечень оборудования и технических средств обучения

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**:**

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, 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, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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, 2018. — 240 с.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 256 с.

4.Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для учреждений СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаевяя,13-изд., испр. – М. : ИЦ «Академия», 2019. -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

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