



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ И  
ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

(Углубленной подготовки)

Саратов, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее-СПО) 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» углубленной подготовки (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от от 12 мая 2014 № 486).

### ОДОБРЕНО

на заседании предметной комиссии

Протокол № 1, дата «28» августа 2018 г.  
Председатель комиссии Медведев Матвей ДН  
Протокол № 1, дата «28» августа 2019 г.  
Председатель комиссии Медведев Матвей ДН  
Протокол № \_\_\_ дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_ дата «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_

### УТВЕРЖДАЮ

зам.директора по учебной работе  
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Сол Р.В. Вурдшев  
« 28 » августа 2018 г.  
Сол Р.В. Вурдшев  
« 28 » августа 2019 г.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### ОДОБРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные  
отношения»

Протокол № 1 «28» августа 2018 г.  
Председатель комиссии Сол Р.В. Вурдшев  
Протокол № 1 «28» августа 2019 г.  
Председатель комиссии Сол Р.В. Вурдшев  
Протокол № «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_  
Протокол № «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Составители: О.Н. Шатская, преподаватель высшей категории и С.С.Югова, преподаватель первой категории ГАПОУ СО «СКСМГС»

Рецензент: А.И. Вальковский, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ГБПОУ СО «Аткарский политехнический колледж»

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине ОГСЭ 04 «Физическая культура» для студентов специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», выполненную преподавателем высшей категории физической культуры Шатской О.Н., преподавателем первой категории Юговой С.С. «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений»

Цель программы: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья .

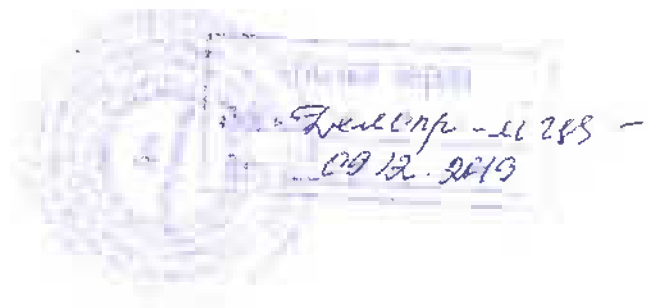
Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

Рабочая программа содержит практическую часть, которая распределяется на обязательную аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную работу студентов.

В результате изучения данной дисциплины, студент приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для студентов специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент: А.И. Вальковский, руководитель физического воспитания, преподаватель высшей категории ГБПОУ СО «Аткарский политехнический колледж»



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.05 «Земельно - имущественные отношения».

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются **общие компетенции:**

Таблица 1.1- Общие компетенции

Код	Наименование результатов обучения
ОК 2	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3	Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Осознавать и принимать ответственность за экологические последствия профессиональной деятельности, соблюдать регламенты по экологической безопасности и принципы рационального природопользования, выбирать способы повышения экологической безопасности профессиональной деятельности организации.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузке обучающегося 190 часов; самостоятельной работы обучающегося 190 часов.

Промежуточная аттестация установлена в форме зачёта по итогам 5 семестров.

Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта по итогам 8 семестра.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2.1- Виды учебной работы с объемом часов

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия	182
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
в том числе:	
1. Занятия в секции по волейболу	70
2. Занятия в секции в тренажерном зале	70
3. Дополнительные занятия по легкой атлетике	10
4. Дополнительные занятия по спортивной аэробике	10
5. Дополнительные занятия по баскетболу	10
6. Дополнительные занятия по настольному теннису	10
7. Дополнительные занятия по гимнастике	10
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Таблица 2.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала 1 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.	2	2
	Практические занятия 1 Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег по прямой с переменной скоростью	6	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Повторение техники низкого старта; определять индивидуально расстояние для установки стартовых колодок	8	
<b>Тема 1.2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой деятельности и долголетия	1	2
	Практические занятия 1 Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересечённой местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).	5	3
	Самостоятельная работа 1 Развитие общей выносливости: медленный равномерный бег (2-5 км.)	6	
<b>Тема 1.3</b> <b>Прыжки в длину</b>	Практические занятия 1 Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подготовительные упражнения, специальные упражнения прыгуна в длину. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину.	6	3
	Самостоятельная работа 1.Повторять технику прыжка с места	6	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>160</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала 1 Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения.	1	2
	Практические занятия 1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и передач мяча. Броски по кольцу(с места в движении. Выбивание и вырывание мяча. Приёмы техники защиты( перехваты, приёмы применяемые против броска-накрывание, Тактика нападения. Тактика защиты	24	3
	Самостоятельная работа 1 Отрабатывать технику ведения мяча, броски по корзине с разных точек площадки	25	
<b>Тема 2.2.</b>	Практические занятия		6



Волейбол	1	Краткий исторический обзор игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Основные правила игры. Учебные двусторонние игры. Совершенствование техники нападающего удара. Техника одиночного и группового блока.	38	3
	Самостоятельная работа обучающихся		38	
	1	Отрабатывать технику подач, приемов и передач		
Тема 2.3 Настольный теннис	1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Краткий исторический обзор игры. Основные правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.	1	2
	Практические занятия		16	3
	1	Основы техники и тактики игры. Основные стойки теннисиста. Техника подач. Свободная игра на столе	17	
	Самостоятельная работа обучающихся		40	
	1	Повторять технику подач в настольном теннисе		
<b>Гимнастика</b>				
<b>Раздел 3.</b>				
Тема 3.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала			
	1	О вреде и профилактике курения, алкоголизме и наркомании. Рациональное питание и профессия. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	2
	Практические занятия		6	3
	1	Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в паре с партнёром, с гантелями, с набивными мячами, с обручем (девушки).	7	
	Самостоятельная работа			
Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания	1	2
	Практические занятия		12	3
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и их образа жизни.		
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Физические упражнения для коррекции зрения.		
Самостоятельная работа				

	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания; выполнять упражнений для коррекции зрения	13	
		<b>Виды спорта по выбору</b>	140	
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Тема 4.1.</b> <b>Атлетическая Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	2
		<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажёрах. Развитие силовой выносливости, гибкости.	35	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1	Выполнение комплексов упражнений для развития основных мышечных групп(плечевой пояс; мышцы брюшного пресса и спины; мышцы нижних конечностей и т .д)	36	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>		<b>Практические занятия</b>		
	1	Классические методы дыхания при выполнении различных упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики ( Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) .Комплекс дыхательных упражнений с бодифлекса.	14	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
	1	Отрабатывать классические методы дыхания, при выполнении различных упражнений		
<b>Тема 4.3.</b> <b>Спортивная Аэробика</b>		<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой .Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота и спины, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса ( отжимание в упоре лёжа, подтягивание на низкой перекладине (девушки) и т.д.). Дополнительные элементы: кувырки вперёд и назад, длинный кувырок, персвороты боком (колесо) с места, с темпового подскока, упражнения на высокой перекладине .Комплекс упражнений со стретчинга; пилатеса; калланетики.	20	3
		<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	20	
	1	Составление комплекса из стрейчинга( выполнение его)		
	2	Составить комплекс ОРУ в парах (проведение его на уроке)		
		<b>Всего:</b>	<b>380</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Программа дисциплины реализуется в спортивном зале №426, тренажерном зале №330, в малом спортивном зале №328.

##### **Оборудование (оснащение) спортивного зала:**

- баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи;
- волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки;
- наборы для бадминтона: ракетки, воланы;
- гимнастические скамейки.

##### **Оборудование тренажерного зала:**

- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры на разные группы мышц);
- гимнастические скамейки.

##### **Оборудование малого спортивного зала:**

- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса (ракетки, мячи), гимнастические маты, скакалки, обручи;
- гимнастические скамейки.

##### **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 Информационное обеспечение обучения**

##### **Учебные издания:**

##### **Основные источники:**

- 1) Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие- 3-е изд., стер КноРус, 2014.-240с
- 2) Решетников Н.В. Физическая культура :учеб. для студентов учреждений СПО – 14е изд., испр Academia , 2015.-176с

3) Ачкасов Е., Машковский Е., Левушкин С. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, изд. ГЭОТАР-Медиа, 2016.-256с.

4) Малейченко Е., Доценко Н., Скидан М., Красюк Г. Физическая культура. Курс лекции. Учебное пособие, изд. Юнити-Дана, 2017-159с.

5) Кузнецов В., Колодницкий Г. Теория и история физической культуры. Учебник, изд. КНО Рус, 2018-448с.

#### **Дополнительные источники:**

1) Масалова О.Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/ О.Ю.Масалова; под ред. М. Я. Виленского.- М.:КНОРУС, 2015.-184с.

2) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд.,испр. и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2015.-480с.

3) Капюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика:домашний справочник / И.А. Капюжнова, О.В.Перепелова. - Ростов н/Д:Феникс, 2016.-253с.

4) Турчинский,В. Фитнес:мужской взгляд/ Владимир Турчинский.- М.:АСТ; СПб.,Астрель-СПб,2014-320с.

5) Зайцева И.А. Фитнес. 19программ для коррекции фигуры/ Ирина Зайцева.-М.:Эксмо, 2015.-192с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1) <http://sport.minstn.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики;

2) <http://zdd.1september.ru> - газета « Здоровье детей»;

3) <http://www.infosport.ru/press/szr/1995N5/index.htm> - спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала;

4) <http://lib.sportedu.ru> - центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять и развивать общие компетенции и обеспечивающие их умения, знания

Таблица 4.1 – Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10	<p><b>Методы оценки результатов :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование по контрольным нормативам</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>– оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски по кольцу, подачи , приёмы , ведение, передачи);</li> <li>– оценка выполнения студентом функций судьи;</li> <li>– оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;</li> <li>– оценка самостоятельного</li> </ul>

		<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> Оценка техники</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование по контрольным нормативам</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика:</b> оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>
<b>Знать:</b>		
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией;</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

## **5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения, изменения, вносимые в программу на \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 5.1 – Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу

№ раздела рабочей программы	Содержание изменений и дополнений