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, 2019

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 2019 г.
Председатель комиссии Шой Шатская ОН
Протокол №__, дата «__» _____ 20__ г.
Председатель комиссии _____ _____
Протокол №__, дата «__» _____ 20__ г.
Председатель комиссии _____ _____
Протокол №__, дата «__» _____ 20__ г.
Председатель комиссии _____ _____

УТВЕРЖДАЮ
зам.директора по учебной работе
ГАПОУ СО «СКСМГС»

СА /С.В. Видяшев/
«28» августа 2019 г.
_____
«_____»_____20__ г.
_____
«_____»_____20__ г.
_____
«_____»_____20__ г.

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

Протокол №1 «28» августа 2019 г.
Председатель комиссии [illegible] Е.В. Лакурина
Протокол №__«____» _____ 20__ г.
Председатель комиссии _____ _____
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

		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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 аудитория 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
Раздел 1.	**Лёгкая атлетика**	*40*	
Тема 1.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	1 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.	*2*	*2*
	Практические занятия	*6*	*3*
	1 Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег по прямой с переменной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающихся	*8*	
	1 Повторение техники низкого старта; определять индивидуально расстояние для установки стартовых колодок		
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой деятельности и долголетия	*1*	*2*
	Практические занятия	*5*	*3*
	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).		
	Самостоятельная работа	*6*	
	1 Развитие общей выносливости: медленный равномерный бег (2-5 км.)		
Тема 1.3 Прыжки в длину	Практические занятия	*6*	*3*
	1 Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подготовительные упражнения, специальные упражнения прыгуна в длину. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину.		
	Самостоятельная работа	*6*	
	1.Повторять технику прыжка с места		
Раздел 2.	**Спортивные игры**	*160*	
Тема 2.1. Баскетбол	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	*24*	*3*
	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		
	Самостоятельная работа	*25*	
	1 Отрабатывать технику ведения мяча, броски по корзине с разных точек площадки		
Тема 2.2.	Практические занятия		

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			
	1	Основы техники и тактики игры. Основные стойки теннисиста. Техника подач. Свободная игра на столе	*16*	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся		*17*	
	1	Повторять технику подач в настольном теннисе		
Раздел 3.	**Гимнастика**		***40***	
Тема3.1 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			
	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).	*6*	*3*
	Самостоятельная работа		*7*	
	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания		
Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и их образа жизни.	*1*	*2*
	Практические занятия			
	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.	*12*	*3*
	Самостоятельная работа			

	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания; выполнять упражнений для коррекции зрения	*13*	
Раздел 4.		**Виды спорта по выбору**	***140***	
Тема 4.1. Атлетическая Гимнастика	Содержание учебного материала			
	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*
	Практические занятия			
	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*
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплексов упражнений для развития основных мышечных групп(плечевой пояс; мышцы брюшного пресса и спины; мышцы нижних конечностей и т .д)	*36*	
Тема 4.2. Дыхательная гимнастика	Практические занятия			
	1	Классические методы дыхания при выполнение различных упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) .Комплекс дыхательных упражнений с бодифлекса.	*14*	*3*
	Самостоятельная работа обучающихся		*14*	
	1	Отрабатывать классические методы дыхания, при выполнение различных упражнений		
Тема 4.3. Спортивная Аэробика	Практические занятия			
	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, перевороты боком (колесо) с места, с темпового подскока, упражнения на высокой перекладине .Комплекс упражнений со стретчинга; пиллатеса; калланетики.	*20*	*3*
	Самостоятельные работы обучающихся		*20*	
	1	Составление комплекса из стрейчинга(выполнение его)		
	2	Составить комплекс ОРУ в парах (проведение его на уроке)		
		Всего:	***380***	

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 тренажёрного 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) Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика:домашний справочник / И.А. Калюжнова, 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.minstm.gov.ru - сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной 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	**Методы оценки результатов :** – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование по контрольным нормативам **Лёгкая атлетика:** – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; – оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры:** – оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски по кольцу, подачи , приёмы , ведение, передачи); – оценка выполнения студентом функций судьи; – оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; – оценка самостоятельного

		проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Атлетическая гимнастика:** Оценка техники **Методы оценки результатов:** – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование по контрольным нормативам **Лёгкая атлетика:** оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;
Знать:		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни.	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК10	**Формы контроля обучения:** – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера **Оценка** подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

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