

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Камский строительный колледж имени Е.Н. Батенчука»**

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

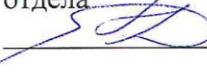
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2023

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рассмотрена
цикловой комиссией преподавателей
социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 1
от «12» сентября 2023г.
ПЦК  Г.М. Асхадуллина

Утверждаю
Заместитель директора
 по учебной работе
Е.А. Закиуллина
«12» сентября 2023г.

Согласована
Начальник учебно-методического
отдела  Г.М. Габидинова
«12» сентября 2023г.

Разработчик: преподаватель Гареева М.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 3.5	<ul style="list-style-type: none">- 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
Учебная нагрузка (всего)	208
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	166
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде дифференцированного зачета)	2
Самостоятельная работа обучающегося	40
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
подготовка презентаций, рефератов, докладов, проработка практических занятий	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	(2 курс)	76	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическая работа	16	ОК 08 ПК 3.5
	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 №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	2	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100м.	2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	
Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2		
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		4	
Раздел 2. Баскетбол			
	Практическая работа	16	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №8. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	

Тема 2.1 Ведение, прием и передача мяча Тема 2.2. Броски мяча	Практическое занятие №9. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Практическое занятие №10. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Практическое занятие №11. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие №12. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие №13. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие №14. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Практическое занятие №15. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча.		4	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Практическая работа	8	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков..	2	
	Практическое занятие №17. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху		2	
Тема 3.2. Тактика нападения, тактика защиты	Практическая работа	12	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	
	Практическое занятие №21. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие №22. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие №23. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	

	Практическое занятие №24. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
	Практическое занятие №25. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.		2	
Раздел 4. Баскетбол		40	ОК 08 ПК 3.5
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры. Прием и передачи мяча.	Практическая работа	8	
	Практическое занятие №26. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №28. Правила игры. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №29. Правила игры. Учебная игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол.		2	
Раздел 5. Легкая атлетика			
Тема 5.1. Бег на длинные дистанции	Практическая работа	16	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №30 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №31 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №32. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №33. Техника бега по дистанции 3000м	2	
	Практическое занятие №34. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №36. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №37. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. ЗАЧЕТ	2	

Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений.		2	
Раздел 6. (3 курс) Легкая атлетика		44	
Тема 6.1. Эстафетный бег	Практическая работа	10	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №38. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2	
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м	2	
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м	2	
	Практическое занятие №42. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки		2	
Раздел 7. Баскетбол			
Тема 7.1. Простые тактические комбинации.	Практическая работа	8	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №43. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Практическое занятие №44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Практическое занятие №45. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Практическое занятие №46. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа обучающихся Ведение, броски и передачи мяча.		2	
Раздел 8. Волейбол			
Тема 8.1. Поддачи мяча.	Практическая работа	6	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №47. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	2	
	Практическое занятие №48. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	2	

	Практическое занятие №49. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения подач мяча.		1	
Тема 8.2 Нападающий удар. Блокирование.	Практическая работа	8	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №50. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №51. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №52. Совершенствование техники видов блокирования.	2	
	Практическое занятие №53. Совершенствование техники видов блокирования.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения нападающего удара. Упражнения для выполнения блокирования.		1	
Раздел 9. Легкая атлетика			
Тема 9.1. Бег на средние дистанции	Практическая работа	12	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №54. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Практическое занятие №55. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №56. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие №57. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м	2	
	Практическое занятие №58. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 400м.	2	
	Практическое занятие №59. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. ЗАЧЕТ.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		2	
Раздел 10. (4 курсе) Футбол.		48	ОК 08 ПК 3.5
Тема 10.1. Техника перемещений.	Практическая работа (4 курсе)	10	

Правила игры.	Практическое занятие №60. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие №61. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие №62 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №63 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие №64 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.		2	
Тема 10.2. Ведение, прием и передача мяча.	Практическая работа	6	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №65. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Практическое занятие №66. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
	Практическое занятие №67. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча.		2	
Тема 10.3. Удары по мячу	Практическая работа	8	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие № 68. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие № 69. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	
	Практическое занятие № 70. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
	Практическое занятие № 71. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.		2	
Тема 10.4. Простые тактические комбинации.	Практическая работа	6	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие № 72. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Практическое занятие № 73. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	2	
	Практическое занятие № 74. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. ЗАЧЕТ	2	
Самостоятельная работа обучающихся Ведение, удары, прием и передачи мяча.		2	
Раздел 11.		18	ОК 08

Атлетическая гимнастика.			ПК 3.5
Тема 11.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Практическая работа	14	
	Практическое занятие №75. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс.	2	
	Практическое занятие №76. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие №77. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	
	Практическое занятие №78. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие №79. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	2	
	Практическое занятие №80. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
	Практическое занятие №81. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	2	
Тема 11.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Практическая работа	2	ОК 08 ПК 3.5
	Практическое занятие №82. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.	2	
Дифференцированный зачет.		2	
Итого:		208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение.

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь: мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные), гири, футбольные стойки, гимнастические маты, обручи, скакалки, скамейки и др.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2018. - 255 с.
2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-108100-6. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1044220>

Дополнительная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1071372>

Интернет-ресурсы:

1. <http://trainer.h1.ru/>.
2. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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>
<p>Профессиональные компетенции</p>		
<p>ПК 3.5 Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-</p>	<p>- использование основных нормативных документов по охране труда и охране окружающей среды; - разработка мероприятий по предотвращению</p>	

<p>монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>производственного травматизма;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформление исполнительной документации в соответствии с нормативными документами; - аттестация рабочего места; - проведение анализа травмоопасных и вредных для здоровья производств; - обеспечение соблюдения рабочими требований по охране труда и техники безопасности на рабочих местах - ведение надзора за правильным и безопасным использованием технических средств на строительной площадке; 	
Общие компетенции		
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> -использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности 	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях и других видах учебной деятельности.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>