

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
«КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
общеобразовательного цикла

программа подготовки специалистов среднего звена
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

2021г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» 07. 2015г., Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Колледж индустрии и предпринимательства».

Разработчик: Соболев В.Г, преподаватель физической культуры Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Рецензенты:

Г.А.Каримов, учитель физической культуры МОУ «Лицей г.Козьмодемьянска»

Е.Д.Васюкова, заместитель директора по УР Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Марий Эл «Колледж индустрии и предпринимательства»

Рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин и дисциплин цикла ОГСЭ и ЕН

Протокол №1 от 1.09.2020 г

Председатель



Утверждена:

Зам. директора по УР



РЕЦЕНЗИЯ
на программу по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
для специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», выполненную преподавателем ГБПОУ Республики
Марий Эл «КИиП»
Тереховым Юрием Александровичем

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259.

Программа состоит четырех разделов: паспорт учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы указаны область применения программы и место учебной дисциплины в структуре ОПОП; определены цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины; представлено количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В содержательную часть программы включены следующие виды спорта: легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, что отвечает требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствуют содержанию учебного материала. Цели и задачи дисциплины изложены ясно, соответствуют его содержанию. В программе отражены практические занятия, способствующие привитию навыков самостоятельной работы обучающихся.

Содержание обучения и уровень подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, заложенные в программе, соответствуют требованиям работодателей, отвечают современному технологическому уровню производства и перспективам их развития.

Рецензент
Подпись
М.П.



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
МАРИЙ ЭЛ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
"КОЛЛЕДЖ ИНДУСТРИИ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА"**

425350, Республика Марий Эл, г. Козьмодемьянск, 3 микрорайон, д. 1
тел: факс 8(83632)7-16-39, факс 8(83632)7-15-90, E-mail: kiip-mail@ya.ru

РЕЦЕНЗИЯ

**на программу по дисциплине
ОГСЭ.05 «Физическая культура»
для специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений», выполненную преподавателем
ГБПОУ Республики Марий Эл «КИиП»
Тереховым Юрием Александровичем**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования, одобренной и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-118.

Программа состоит из четырех разделов: паспорт учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; условия реализации учебной дисциплины; контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте программы указаны область применения программы и место учебной дисциплины в структуре ОПОП; определены цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины; представлено количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

В содержательную часть программы включены следующие виды спорта: легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики, что отвечает требованиям ФГОС СПО.

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Учебные часы распределены в соответствии с учебными планами основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами

индивидуальных заданий.

Основные требования к знаниям и умениям студентов, сформулированные в рабочей программе соответствуют содержанию учебного материала. Цели и задачи дисциплины изложены ясно, соответствуют его содержанию. В программе отражены практические занятия, способствующие привитию навыков самостоятельной работы обучающихся.

Содержание обучения и уровень подготовки квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена, заложенные в программе, соответствуют требованиям работодателей, отвечают современному технологическому уровню производства и перспективам их развития.

Заключение:

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Рецензент

Подпись

М.П.

Каримов Г.А.
[Подпись]

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование 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 ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08, ЛР.7, ЛР.9

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08. ЛР.7, ЛР.9	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>160</i>
теоретические занятия	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
Самостоятельная работа студента (всего)	
в том числе:	
<i>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</i>	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Модуль 1. Легкая атлетика Раздел 1 Легкая атлетика		40	
Тема 1.2. Короткие дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	12	
	№1. Низкий старт и стартовый разгон	6	
	№2. Скоростно-силовая подготовка	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3. Средние дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	16	
	№3. Высокий старт и бег по дистанции. Развитие специальной выносливости	6	
	№4. Развитие скоростной выносливости.	6	
	№5. Игры на местности с элементами легкой атлетики	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.4. Длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	12	
	№6. Совершенствование высокого старта и бега по дистанции.	6	
	№7. Развитие выносливости	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Модуль 2 Спортивные игры		36	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
Раздел 2.1. Баскетбол			
Тема 2.1.1. Передачи мяча	Содержание учебного материала	18	
	Практические занятия	18	
	№8. Передача мяча двумя руками от груди	6	
	№9. Передача мяча двумя руками сверху	6	
	№10. Совершенствование передач двумя руками сверху	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.1.2. Броски в корзину	Содержание учебного материала	18	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	18	
	№11. Бросок одной рукой от плеча	6	
	№12. Бросок мяча с места и в движении	6	
	№13. Совершенствование бросков мяча в корзину	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Модуль 3 Лыжная подготовка		24	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
Раздел 3.1 Лыжная подготовка			
Тема 3.1.1. Классический ход	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	№17. Обучение технике передвижения одновременным ходом	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.1.2. Коньковый ход	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	12	
	№18. Техника одновременного конькового хода	6	
	№19. Совершенствование одновременного конькового хода	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.1.3. Спуски и подъемы	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	№20. Совершенствование спусков и подъемов	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		

Модуль 4. Самбо			
Раздел 4.1 Гимнастика		18	
Тема 4.1.1 Акробатика	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	№21. Совершенствование акробатических упражнений	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.1.1. Перекладина	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	№23. Совершенствование упражнений на перекладине	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.1.2. Опорный прыжок	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	№24. Совершенствование опорного прыжка	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4.2. Самбо. «Самозащита»		6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
Тема 4.2.1. Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты.	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	№25. Освобождение от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Модуль 2 Спортивные игры			
Раздел 2.2. Футбол		18	
Тема 2.2.1 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	12	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	12	
	№26. Удар внутренней стороной стопы и серединой подъема.	6	
	№27. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2.2. Ведение мяча	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03,

	Практические занятия	6	ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	№28. Ведение мяча толчками. Обманные движения (финты).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Модуль 5 Плавание Раздел 5.1. Плавание.		6	
Тема 5.1.2. Техника плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Практические занятия	6	
	№29. Техника работы рук. Техника работы ног.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Модуль 6 Отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности. Раздел 6.1. Игра «Русская лапта»		6	ОК 02, ОК. 03, ОК.04, ОК6, ОК 07, ОК 08.
	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	№30. Подвижная игра «Русская лапта»	6	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Итоговое занятие – зачет		6	
	ВСЕГО	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений. Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты. Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт (дата обращения: 07.06.2021).
2. Баранов, В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. — 2016.- № 2 (18). — С.89-91
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» [Текст] / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
6. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
7. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

Электронная библиотечная система

BOOK.RU, договор № 18503527 от 30 июня 2021 г.

3.3 Электронные издания (электронные ресурсы)

Интернет ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>
2. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
3. <https://urait.ru/bcode/433532>
4. <http://www.fizkylt-ura.ru/>
5. <http://www.bestreferat.ru/referat-164128.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <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 - Средства профилактики перенапряжения 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</p> <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 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>