

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
Учреждение Краснодарского края
«Крымский индустриально- строительный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура
по специальности 08.02.09 Монтаж наладка и эксплуатация промышленных и
гражданских зданий

Рассмотрена цикловой
методической комиссией
«Точных и естественных наук»
30 августа 2021 г.
Председатель
_____ Е.Р. Енамукова

Утверждена
Директор ГБПОУ КК КИСТ
30 августа 2021 г.
_____ Н.В. Плошник
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30 августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 08.02. 09 Монтаж наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 23 января 2018 года N 44, зарегистрированного в Минюсте РФ 09.02.2018 N 49991, входящей в укрупненную группу специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Автор: Строгонова Г.А. руководитель
физ.воспитания
ГБПОУ КК КИСТ

Рецензенты Тарасов Н.Г., учитель физической
культуры МБОУ СОШ №24
Квалификация по диплому:
учитель физической культуры

(подпись)
Выдошенко И.В. преподаватель
Физической культуры ГБПОУ КК КТК
Квалификация по диплому:
тренер-преподаватель

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08 ЛР 9	<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>средствах профилактики перенапряжения.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т.ч. в форме практической подготовки	0
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	152
Промежуточная аттестация в форме пяти зачетов и дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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		40	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	9	ОК 03, ОК 04, ОК 8, ПК3.5, ЛР 9
	1. Техника бега на короткие дистанции.	1	
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений.	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	1	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	9	ОК 8, ПК3.5, ЛР 9
	1. Техника бега на длинные дистанции.	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	1	

	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	1	
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1	
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	16	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	5	
	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	1	
<i>Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации</i>	+5		
Раздел 2. Баскетбол		28	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	3	
	Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	1	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	9	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	9	

Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника бросков по кольцу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	7	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	7	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	7	
Раздел 3. Волейбол		28	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2		
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	ЛР 9
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактические действий в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	
Раздел 4. Футбол.		31	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Отработка правил в футбол. Учебная игра.	3	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	7	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	7	
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	7	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	7	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар).	1	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	10	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		33	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	25	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	1	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	6	
	Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками,	5	

	гимнастическими палками		
	Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	3	
	Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.	2	
	<i>Выполнение страховки и само страховки. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки</i>	5	
	<i>Выполнение приемов защиты и самообороны</i>	4	
Тема	Содержание учебного материала	8	
5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости. <i>Профилактика и коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата.</i>	+2	ОК 8 ПК3.5 ЛР 9
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	3	
	<i>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.</i>	1	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс (Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами 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.

Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный

- мини-футбольным полем;
- беговой дорожкой;
- ямой для прыжков в длину;
- волейбольной и баскетбольной площадками.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2017.

3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637 (дата обращения: 16.11.2018).
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабакoв%20В.Е.%20С%20Жабакoва%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 16.11.2018).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издательство «Спорт». 2016

