

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Сызрань, 2020 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических, естественнонаучных  
дисциплин

от «28» мая 2020 г. протокол № 10

**Составитель:** Д.В. Лисин, преподаватель ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.Л.Анищенко, методист  
строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Лист актуализации программы	12
Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения»	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 08.02.01 *Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, разработанной* в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа УД может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

#### Базовая часть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни

#### Вариативная часть: не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности и овладению профессиональными компетенциями (ПК): не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и

эксплуатации строительных объектов.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего – 168 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем – 168 часов,
- самостоятельная работа – 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Всего часов на учебную дисциплину	168
Самостоятельная работа	0
Всего во взаимодействии с преподавателем	168
из них:	
Теоретическое обучение	0
Лабораторные и практические занятия	167
Курсовая работа (проект)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег</b>	Содержание учебного материала		
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Первичный инструктаж по охране труда Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.	<b>8</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	<b>2</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.3 Метание</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не	

		предусмотрено	
	<p>Практические занятия</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)</p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.</p> <p>Бег на 1500м-зачет</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	<b>8</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Базовая техника игры волейбола</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	<p>Практические занятия</p> <p>Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.</p> <p>Стойка и передвижения игроков.</p> <p>Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.</p> <p>Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p> <p>Нижняя прямая подача на точность по зонам</p> <p>Прямой нападающий удар из 3-й зоны</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование.</p> <p>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.</p> <p>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча</p>	<b>11</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 3. Лыжи</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжная</b>	Содержание учебного материала		

<b>ПОДГОТОВКА</b>	1.			**
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Подъем в гору скользящим шагом Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски		<b>11</b>	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 3.2. Спуски и подъёмы</b>	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1.	.....		**
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 3,5 км Игра «Гонка с преследованием»		<b>8</b>	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			

<b>Раздел 4. . Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1. Базовая техника игры в баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Сочетание приемов: ведение, бросок Ведение мяча с сопротивлением Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке со средней дистанции.	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.2 Сочетание приёмов</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты Индивидуальные действия в защите Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 5. . Футбол</b>			

<b>Тема 5.1. Базовая техника игры в футбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар	<b>4</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 5.2. Техника игры</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	<b>9</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1. Скоростная силовая техника бега</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности	<b>4</b>	

	на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 6.2. Техника выполнения прыжков</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м-зачет Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>6</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
<b>Тема 7.1. Базовая техника игры волейбола</b>	Содержание учебного материала		
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	<b>5</b>	

	Прямой нападающий удар Нижняя прямая подача на точность по зонам		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 7.2. Техника в игре	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	**
	1. ....		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	<b>6</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Са мо ст оя те ль на я ра бо та об уч аю щ их ся УП	Самостоятельная работа обучающихся	

	ра жн ен ие на ра зв ит ее ко ор ди на ци и по дг от ов ит ь со об ще ни е по те ме «Р ол ь м			
--	---	--	--	--

	ы ше чн ой де ят ел ьн ос ти в ак ти ви за ци и ум ст ве нн ой ра бо то сп ос об но ст и»			
<b>Раздел 8. Лыжи</b>				
<b>Тема 8.1. Лыжная</b>	Содержание учебного материала		**	

<b>подготовка</b>	1.			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски		<b>5</b>	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 8.2 Спуски и подъемы</b>	Содержание учебного материала		Не предусмотрено	
	1.	.....		**
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия Спуски Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»		<b>9</b>	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>				
<b>Тема 9.1. Базовая</b>				
Содержание учебного материала		Не		

техника игры в баскетбол	1.		предусмотрено	**
		Лабораторные работы	Не предусмотрено	
		Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с сопротивлением Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.	<b>10</b>	
		Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Са мо ст оя те ль на я ра бо та об уч аю щ их ся По вт	Самостоятельная работа обучающихся		

	ор ит ь пр ав ил а иг ры в ба ск ет бо л Со ст ав ит ь ко мп ле кс О РУ по дг от ов ит ь со			
--	---	--	--	--

	об ще ни е по те ме «Р аб от ос по со бн ос ть по дг от ов ит ь со об ще ни е по те ме «Р ол ь			
--	--	--	--	--

	М ы ше чн ой де ят ел ьн ос ти в ак ти ви за ци и ум ст ве нн ой ра бо то сп ос об но ст и»			
<b>Тема 9.2.</b>	Содержание учебного материала	Не		

<b>Сочетание приёмов</b>	1.   .....	предусмотрено	**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Индивидуальные действия в защите Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>7</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 10. . Футбол</b>			
<b>Тема 10.1. 1 Базовая техника игры в футбол</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар Старты из различных положений с последующим ускорением.	<b>12</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 10.2. Техника бега</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	<b>3</b>	

	Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		Не предусмотрено	
Дифференцированный зачет		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

##### **Основные источники:**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-н/Д: Феникс, 2003.

##### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Оценка результатов физической подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

## 5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые профессиональные умения
1.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2.	Практическое занятие №18 Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
3.	Практическое занятие №36 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
4.	Практическое занятие №71 Командные тактические действия в защите и нападении	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
5.	Практическое занятие №79 Тактические действия в нападении и защите	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
6.	Практическое занятие №86 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
7.	Практическое занятие №142 Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
8.	Практическое занятие №151 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
9.	Практическое занятие №160	Групповая дискуссия.	

	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	
--	--	--	--