

Красноярское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
**общего гуманитарного и социально-экономического цикла**  
**основной профессиональной образовательной программы по специальности**  
**07.02.01 Архитектура**  
**уровень подготовки - базовый**

Красноярск, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) 07.02.01 «Архитектура», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014г. № 850, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.08.2014г., регистрационный № 33633.

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский строительный техникум»

Разработчики: Кузнецов Андрей Алексеевич, преподаватель физического воспитания 1 категории

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	34
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	35-37

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 07.02.01 «Архитектура», укрупненной группы специальности 07.00.00 Архитектура.

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения:

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

знания:

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

основы здорового образа жизни

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций.

Общие компетенции:

ОК.02- Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03- Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.06- Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.3 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 356 часов, в том числе:

-обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 178 часов;

- самостоятельная работа обучающегося – 178 часов.

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>356</b>
Обязательная аудиторная нагрузка	<b>178</b>
В том числе:	
Теоретические занятия	<b>2</b>
<b>Практические занятия:</b>	<b>176</b>
Самостоятельная работа учащегося (всего)	178
<b>2 курс:</b>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>140</b>
Обязательная аудиторная нагрузка	70
Самостоятельная работа учащегося	70
<b>3 курс:</b>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>136</b>
Обязательная аудиторная нагрузка	68
Самостоятельная работа учащегося	68
<b>4 курс:</b>	
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>80</b>
Обязательная аудиторная нагрузка	40
Самостоятельная работа учащегося	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

## 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	
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		10	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	2
	<b>Практические занятия</b>	1	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом	1	
	2. Измерение параметров физического развития студентов.	1	
	3. Определение параметров функционального состояния организма студентов.	1	
	4. Определение уровня физической подготовленности студентов.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	266	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>			
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала: <b>Практические занятия:</b>		
	1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений,	2	
	2. Выполнение комплексов обще-развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	

	3. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	6	
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия по легкой атлетике:</b>		
	1. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.	2	
	2. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 x 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.	2	
	3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с преодолением естественных препятствий.	2	
	4. Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия:</b> <b>Баскетбол или стрит-баскетбол.</b>		
	1. Совершенствование технической подготовки.	2	
	2. Приемы игры в нападении и защите.	2	
	3. Правила игры и судейства.	2	
	4. Выполнение основных технических и тактических приемов игры,	2	
	5. умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2	
	6. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2	
	<b>Волейбол.</b>	2	
	1. Совершенствование технической подготовки: техники нападения, техники защиты и тактической подготовки, тактики нападения, тактики защиты.	2	
	2. Интегральная подготовка.	2	
	3. Приемы игры в нападении и защите.	2	
4. Правила игры и судейства.	2		

5. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2
6. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2
<b>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</b>	2
1. Совершенствование технической подготовки, отработка техники, тактики игры в нападении, в защите.	2
2. Приемы игры в нападении и защите.	2
3. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.	2
4. точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.	2
5. Контрольные игры и соревнования.	2
<b>Гандбол.</b>	2
1. Ведение мяча. Передача и ловля мяча в тройках.	2
2. Движение: скрестное; восьмеркой.	2
3. Бросок из опорного положения при сопротивлении защитника.	2
4. Броски по воротам.	2
5. Игра в защите, нападении, двусторонняя.	2
<b>Настольный теннис.</b>	2
1. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	2
2. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	2
3. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	2
4. Правила игры и судейства.	2
5. Одиночные и парные игры.	2
<b>Другие виды спортивных игр. (Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры)</b>	2
1. Выполнение и совершенствование основных технических и тактических приемов игры,	2
2. Изучение правил и проведение контрольных игр.	59
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	



<b>Тема 2.4.</b> <b>Аэробика (девочки)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		2
	1. Общеразвивающие упражнения, координация движений.		2
	2. Развитие гибкости, силы, выносливости.		2
	3. Базовые элементы: шаги, бег на месте, поднимание бёдер.		2
	4. Базовые элементы: махи ногами, выпады, подскоки, скип.		2
	5. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой.		2
	6. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной траекторией, ритмом.		2
	7. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разным темпом, пространственной точностью.		2
	8. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.		2
	9. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.		2
10. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		13	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, коррекцию фигуры.		2
	2. Упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья;		2
	3. Упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.);		2
	4. Упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга);		2
	5. Упражнения с партнером (в парах, тройках);		2
6. Упражнения на тренажерах.		2	

	7. Упражнения на специальных устройствах	2	
	8. Совершенствование техники выполнения упражнений.	2	
	9. Совершенствование техники выполнения упражнений.	2	
	10. Регулирование нагрузки: изменение веса,	2	
	11. Регулирование нагрузки: изменение исходного положения упражнения, количества повторений.	2	
	12. Использование метода круговой тренировки.	2	
	13. Использование метода круговой тренировки.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	13	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b> <i>Лыжная подготовка: (в случае отсутствия снега или условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучению катанию на коньках)):</i>	2	
	1. Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника.	2	
	2. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения.	2	
	3. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами;	2	
	4. Скользящий шаг;	2	
	5. Переходы с хода на ход;	2	
	6. Способы подъемов и торможений;	2	
	7. Стойка при спусках;	2	
	8. Повороты в движении.	2	
	9. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.	2	
10. Кроссовая или лыжная подготовка проводится с учетом климато-географических условий региона.	1		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	19		
<b>Тема 2.6.</b> <b>Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 1. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	

	2. Оказание помощи утопающему.	2	
	3. Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания.	2	
	4. Специальные подготовительные упражнения,	2	
	5. Общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	
	6. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные.	2	
	7. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй,	2	
	8. Отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние.	2	
	9. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	19	
<b>Раздел 3. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		80	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	
	4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.	2	

	5. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2	
	6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.	2	
	7. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров;	2	
	8. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	
	9. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	2	
	10. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	20	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> <b>Практические занятия:</b> <i>Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.</i>		
	1. Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	2	
	2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.	2	
	4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.	2	

	<i>Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.</i>		
	1. Разучивание совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов, и обхватов и т.п.	2	
	2. Упражнения в страховке и само страховке: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.	2	
	3. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. Борьба лёжа: переворачивание захватом рук на рычаг. Борьба стоя. Учебная схватка.	2	
	<i>Развитие умения обращаться с оружием.</i>		
	1. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений.	2	
	2. Сборка, разборка автомата на время.	2	
	3. Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	20	
	<b>Всего:</b>	356	

### 3. Условия реализации учебной дисциплины «Физическая культура»

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; шиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары), оборудование для занятий аэробикой (например: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая размеченная для прыжков и метания; оборудование для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.д.).

**Для плавания:** плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

#### **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 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ** **Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:**

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

универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой.

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

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

**Основные источники:**

1. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2020. – 125 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

2. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений под ред. В.Д. Дашинорбоева. - Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2019. - 229 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 272с.

**Дополнительные источники:**

4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2019.

6. В.И.Андреев, Л. В. Капилевич, Н.В.Марченко, Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Биомеханические основы и совершенствование техники: учебное пособие / - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2019. - 144 с. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>.

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и индивидуальных работ, а так же выполнения обучающимися самостоятельных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	оценка результатов практических занятий, проверка письменных самостоятельных работ(рефераты).
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	текущий контроль; проверка и оценка выполнения физических упражнений(по темам); рецензирование и оценка рефератов и сдачи нормативов по физической культуре; экспертная оценка промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.