

**Департамент образования Вологодской области  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора БПОУ ВО  
«Вологодский строительный колледж»  
№ 255-УД от 20.06. 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(базовая подготовка)**

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

Организация-разработчик:

**БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»**

Разработчики:

Корепина Е.А., преподаватель

Белякова И.В., преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин и рекомендована для внутреннего использования, протокол № 9 от «23»мая 2017 г.

Председатель ПЦК: С.Л. Малкова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС специальности **21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ОГСЭ.00.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов,

самостоятельной работы обучающегося 118 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b> (всего)	236
<b>Аудиторная учебная работа</b> (обязательные учебные часы),	118
в том числе:	
практические занятия	118
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа</b> (всего),	118
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме <i>зачетов и дифференцированного зачета</i>	

### 2.2. Результаты освоения учебной дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.
ОК 3	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.10.	Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

### Второй год обучения -144 (72ч)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		1
	<b>Практическое задание</b>	<b>4</b>	
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	4	1-2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12/10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		2
	<b>Практическое задание</b>	<b>4</b>	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2		
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		2
	<b>Практическое задание</b>	<b>8</b>	
	Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы)	2	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных	12		

	занятий.		
<b>Тема 1.3</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/10</b>	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки.		
	<b>Практическое задание</b>	<b>8</b>	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	2	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	-	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Разучивание акробатической зачетной комбинации из 6 элементов.	2	
	Зачет – акробатическая комбинация из 6 элементов	<u>2</u>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>44/48</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	Подача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, вырывание, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	<b>Практическое задание</b>	<b>22</b>	
	Техника ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	2	
	Техника приема, передачи мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча	4	
	Техника приема передачи двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	4	
	Техника броска в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху.	4	
	Техника выполнения обманных движений, финтов и обыгрывания.	2	
	Тактика игры в защите. Тактические действия в защите	2	
Тактика игры в нападении. Тактические действия в нападении	4		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	
	Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после		

2-3

	<p>подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)</p>		2-3
	<b>Практическое задание</b>	<b>22</b>	
	Технические приемы игры в нападении :стойки, передвижения, исходные положения	2	
	Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	4	
	Тактика подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	2	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Техника передачи мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками	2	
	Техника приема передачи двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Техника прямого нападающий удара, постановка блока.	4	
	Совершенствование технико-тактических навыков в игровой деятельности.	2	
	<b>Зачет</b> – техника выполнения приема мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, 3 и 4 семестр</b>	<b>2</b>	



### Третий год обучения - 92ч (46ч)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	1
	Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	<b>Практическое задание</b>	<b>2</b>	1-2
	Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10/10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2
	Техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения		
	<b>Практическое задание</b>	<b>4</b>	
	Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения;	2	
	Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости	2	
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок		
	<b>Практическое задание</b>	<b>6</b>	
	Техника бега на средние дистанции	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	
	Контрольные нормативы по легкой атлетике	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	

	1.Реферат (презентация) на заданную тему. 2.Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	10	
<b>Тема 1.3</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8/10</b>	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов, ОРУ упражнения с предметами, ОРУ у гимнастической стенки. Группировки, перекаты, кувырок вперед и назад. Стойки.		
	<b>Практическое задание</b>	<b>8</b>	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов	-	
	Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой	2	
	Группировки, перекаты, кувырки, равновесие	2	
	Разучивание акробатической зачетной комбинации из 6 элементов	2	
	Зачет – акробатическая комбинация из 6 элементов	<u>2</u>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
1. Доклад (презентация) на заданную тему. 2. Составление комплекса упражнений на заданную тему	10		
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>22/24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	2-3
	Подача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Техника игры: передвижения, остановки, повороты, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча, финты. Техника игры в защите: стойки, передвижения. Техника овладения мячом: перехватывание, вырывания, выбивание, накрывание мяча. Техника игры в нападении и защите, индивидуальные действия, командные действия		
	<b>Практическое задание</b>	<b>10</b>	
	Техника ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	2	
	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении	2	
	Техника броска в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху.	2	
	Тактика игры в защите. Тактические действия в защите	2	
	Тактика игры в нападении. тактические действия в нападении	2	
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Подача мяча через сетку, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача прием мяча после		

	<p>подачи. Техника игры стойки передвижения. Верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, верхняя передача мяча, нижний прием и нижняя передача. Прямой нападающий удар, блокирование. Тактика игры в нападении: индивидуальные действия (выбор места, тактика подачи, тактика нападающего удара)</p>		2-3
	<b>Практическое задание</b>	<b>12</b>	
	Техника подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача	2	
	Тактика подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача.	2	
	Техника приема мяча после подачи	2	
	Техника приема передачи двумя руками сверху снизу в движении.	2	
	Техника прямого нападающий удара, постановка блока.	2	
	Совершенствование технико-тактических навыков в игровой деятельности. Судейская практика.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Реферат (презентация) на заданную тему 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	<b>24</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, 5 семестр и промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета - 6 семестр</b>	<b>4</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- тренажёрный зал;
- спортивная площадка;
- раздевалка.

##### **Оборудование учебного спортивного комплекса**

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетка, стойки, антенны;
- скакалки;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- гимнастические маты;
- секундомеры;
- лыжная база;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.);
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

##### **Оборудование для контроля и оценки действий:**

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми; подвижными играми;
- комплект для занятий атлетической гимнастикой;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

##### **Дидактические средства обучения:**

- таблицы;
- схемы;
- учебные пособия;
- методические рекомендации.

##### **Технические средства обучения:**

- ноутбук.

##### **Средства телекоммуникации:**

- доступ в сеть Интернет.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

##### Основные источники (ОИ):

1. Карпушин Б.А. **Педагогика физической культуры** [Электронный ресурс]: учебник/ Карпушин Б.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57754.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Виноградов П.А. **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству** [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 234 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63650.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Врублевский Е.П. **Легкая атлетика. Основы знаний** (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Врублевский Е.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика** [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Мелентьева Н.Н. **Обучение классическим лыжным ходам** [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Лепёшкин В.А. **Баскетбол. Подвижные и учебные игры** [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>.— ЭБС «IPRbooks»

##### Дополнительные источники (ДИ):

1. Готовцев Е.В. **Баскетбол** [Электронный ресурс]: вариативная часть физической культуры. Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Готовцев Е.В., Войтович Д.И., Петько В.А.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Фомин Е.В. **Волейбол. Начальное обучение** [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Голомазов С.В. **Футбол. Закономерности игры и тенденции развития техники** [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Голомазов С.В., Чирва Б.Г.— Электрон. текстовые данные.— М.: ТВТ Дивизион, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20724.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. **Фитнес и физическая культура** [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Интернет – ресурсы (ИР):**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Физическая культура студента [Электронный ресурс] – Режим доступа:  
[http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://www.cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
3. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>
4. Журнал «Культура здоровой жизни» [Электронный ресурс] - Режим доступа:  
<http://www.kzg.narod.ru/>
5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.tpfk.infosport.ru>
6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	формализованное наблюдение выполнения практических тестов на практических занятиях, экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете
- основ здорового образа жизни	- формализованное наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения программы учебной дисциплины в виде текущего контроля и на дифференцированном зачете; - экспертная оценка соответствия результатов формализованного наблюдения заданным критериям на дифференцированном зачете; - оценка эффективности решения тестовых заданий и выполнения практического тестирования на дифференцированном зачете