

Департамент образования и науки ТО
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений

2021 г.

Рабочая программа предмета ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с ФГОС среднего общего образования № 413, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. Приказ Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 2 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.01.2018 N 49797); по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений; на основании примерной программы предмета, утвержденной Протокол 3 от 25 мая 2017 г.

Разработчик:

Пайцева Наталья Михайловна – преподаватель высшей категории
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1
« 30 » 08 2021 г
Председатель ЦК [подпись] О.Н.Комлякова

Утверждаю
Зам. директора по УТР
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный
техникум»
[подпись] Н.В. Осипенко
« 30 » 08 2021 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

- 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 профессии (специальности).

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

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

личностные результаты:

ЛР 1) Осознающим себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющих психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 208 часов, включая:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 208 часов

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	206
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Теоретическая часть.	2			
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортплощадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1			
	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортплощадок). Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.		3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 1, ЛР 9
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1			
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	64			
Тема 2.1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия: Техника безопасности.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение и совершенствование техники высокого и низкого старта	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение и совершенствование техники стартового разгона, финишного ускорения.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.2. Спринтерские дистанции: бег 100 м, 4×100 м, 4×400 м.	Содержание учебного материала	8			
	Бег на дистанцию 60 м, 100 м	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4×100	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Эстафетный бег 4×400 м.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9

	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по дистанциям.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.3. Бег на дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Бег по прямой с различной скоростью.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Содержание учебного материала	11			
	Практические занятия: Подводящие упражнения.	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения разбега	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника выполнения прыжка.	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.5. Бег по виражу на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	Содержание учебного материала	8			
	Практические занятия: Тактические действия: умение разложить силы по дистанции.	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Тактические действия: финишное ускорение, набегание на финишную линию.	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.6. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	Содержание учебного материала	14			
	Практические занятия: Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника разбега, толчка и перехода через планку.	10	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Поэтапное изучение технических элементов прыжков: техника приземления.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», «прогнувшись».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техническое исполнение прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по темам.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.7. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Упражнения для развития мышц ног и укрепления связок.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Поэтапное изучение технических элементов прыжка: техника толчка и мах руками, фаза полёта и приземление.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.8. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение технических элементов метания гранаты. Пробные и контрольные	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9

	метания спортивного снаряда.			06	
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 2.9. Толкание ядра.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: укрепление мышц, кистей рук и связок запястья. Упражнения для укрепления мышечного корсета.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 07	ЛР 9
	Изучение технических элементов толкания ядра. Совершенствование техники толкания ядра.	1	3	ОК 02, ОК 04, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: сдача контрольных нормативов по теме.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Раздел 3	Спортивные игры.	55			
Тема 3.1. Волейбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	11			
	Практические занятия: Изучение технически правильных падений, страховок, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении задания.	11	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.2. Исходное положение (стойки) волейболиста, перемещения.	Содержание учебного материала	1			
	Практические занятия: Изучение и закрепление стоек волейболиста.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.3. Приёмы мяча сверху и снизу двумя руками, передачи.	Содержание учебного материала	7			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники приёма сверху.	7	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.4. Подачи: сверху, снизу, сбоку.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение и закрепление техники подачи сверху.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.5. Атакующий удар. Тактика нападения.	Содержание учебного материала	5			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: махи руками, прыжки, подскоки.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение техники атакующих ударов. Отработка техники нападения.	4	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.6. Блокирование. Тактика защиты.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Подводящие упражнения: прыжки, подскоки.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение техники блоков, Отработка техники блоков	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.7. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по действующим правилам.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее в процессе игры. Двухсторонняя учебная игра в волейбол	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Правила игры в волейбол, ведение счёта на оценку.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.8. Баскетбол: Техника безопасности игры.	Содержание учебного материала	1			
	Практические занятия: Изучение техники безопасности при игре в баскетбол. Умение группироваться при падении, страховки, и соблюдения необходимой дистанции при исполнении поставленных задач.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	

Тема 3.9. Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение технических правильных элементов ловли и передачи мяча, паса.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Ведение мяча в баскетболе.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.10. Стойки, повороты, остановки баскетболиста.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение основных стоек (параллельная, диагональная - одноимённая, диагональная - разноимённая).	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	ЛР 9
	Техника поворотов (передний и задний), остановок (двумя шагами, прыжком).	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9	ЛР 9
Тема 3.11. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Отработка штрафных бросков. Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу с места.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Отработка двухочковых, трёхочковых бросков по кольцу в движении, прыжком.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.12. Технические элементы и тактика нападения: приёмы техники овладения мячом - вырывание, выбивание.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка технических элементов приёмов нападения - выбивание.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Отработка технических элементов приёмов нападения - вырывание.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.13. Тактика защиты: приёмы техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Подводящие упражнения. Отработка приёмов защиты – перехват.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Отработка приёмов защиты - накрывание. Отработка приёмов защиты - контратаки.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 3.14. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по действующим правилам.	Содержание учебного материала	1			
	Практические занятия: Совмещение и совершенствование всех технических элементов, изученных ранее. Двухсторонняя, учебная игра по правилам.	11	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Раздел 4	Гимнастика.	67			
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Содержание учебного материала	1			
	Практические занятия: Межпредметные связи: органы мышечного чувства, органы равновесия, работа мышц. ТБ.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Комплекс упражнений, направленных на общее физическое развитие и поднятие общего мышечного тонуса.	3	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Тест на гибкость.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9

Тема 4.3. Атлетическая гимнастика: упражнения на тренажёрах, с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири).	Содержание учебного материала	40			
	Практические занятия: Физические упражнения локального воздействия. Спина – гиперэкстензия, наклоны со штангой, гантелями, становая тяга.	11	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Физические упражнения локального воздействия. Грудь, руки – жим лёжа, разведение рук с гантелями и на тренажёре, французский жим, пуловер, упражнения на бицепс со штангой, гантелями.	11	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Физические упражнения локального воздействия. Пресс – скручивание, подъём ног, подъём корпуса	6	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Физические упражнения локального воздействия. Ноги – работа на велотренажёрах, стептренажёре, приседание со штангой, выпады, жим ногами, работа на тренажёре для приводящих мышц.	12	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.4 Гимнастика с элементами акробатики: кувырки вперёд, назад. Соединение кувырков. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши). Перекаты.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Изучение кувырков вперёд, назад. Соединение кувырков вперёд, назад. Перекаты.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках (девушки), стойка на голове (юноши).	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.5 Опорные прыжки через гимнастические снаряды: конь, козёл.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического козла. Совершенствование техники опорных прыжков через гимнастического козла.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Разучивание техники опорных прыжков через гимнастического коня	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение опорных прыжков на оценку.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.6. Упражнения в висах и упорах.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Передвижение в висе по рукоходу (юноши) и приставными шагами вдоль гимнастической стенки (девушки). Подъём в упор силой.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Стойка на руках с помощью, вис прогнувшись, согнувшись. Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на оценку.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.7. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	3			
	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Построение в одну шеренгу, колонну. Повороты направо, налево, кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение строевых упражнений.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.8.	Содержание учебного материала	4			

Упражнения на бревне и на брусьях.	Практические занятия: Повторение пройденного материала в школе.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Комбинации упражнений на бревне.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Соскок прогнувшись. Соединения технических элементов на гимнастических брусьях.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Выполнение гимнастических элементов на бревне и на брусьях.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 4.9. Ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Обучать комплексу ритмической гимнастики.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Индивидуально подобранные композиции из упражнения, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Обучать комплексу ритмической гимнастики.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Закреплять и совершенствовать комплекс ритмической гимнастики.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Раздел 5	Лыжная подготовка.	20			
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Содержание учебного материала	2	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Практические занятия: Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правильно выбрать спортивный инвентарь	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 5.2. Способы передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	6			
	Практические занятия: Изучение дистанции.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение передвижений: ступающий шаг, «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений: ступающий шаг.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений: передвижения «ёлочкой»,	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Совершенствование техники передвижений: «полуёлочкой».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 5.3. Разновидности ходьбы.	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений. Преодоление дистанции по заданию.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Содержание учебного материала	4			
	Практические занятия: Изучение техники ходов: одновременный бесшажный ход.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение техники ходов: попеременный бесшажный ход.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Изучение техники ходов: попеременный двухшажный ход.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Демонстрировать технику передвижений на время.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9

Тема 5.4. Подъёмы в гору.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Изучение дистанции подъёма.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техника подъёмов в гору способом «лесенкой». Техника подъёмов в гору способом «ёлочкой».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 5.5. Спуски с горы (стойки).	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника спусков с горы в высокой стойке.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техника спусков с горы в высокой стойке, в средней и нижней.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 5.6. Повороты на лыжах.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Техника поворотов на месте махом. Совершенствовать технику поворотов.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Тема 5.7. Торможения.	Содержание учебного материала	2			
	Практические занятия: Техника торможения «плугом», «полуплугом».	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
	Контрольные работы: Демонстрировать технику подъёмов, спусков, торможения при прохождении дистанции по заданию.	1	3	ОК 02, ОК 03, ОК 06	ЛР 9
Всего:		208			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы, тренажёрного зала.

Оборудование спортивного зала:

1) Спортивный зал: гимнастический конь, козёл, бревно, гимнастические маты, коврики, шведская лесенка, баскетбольные, волейбольные мячи, б/б щиты, в/б сетка, гимнастические скамейки, скакалки, канат,

Технические средства обучения: беговая дорожка, велотренажёры, степ-тренажёр, виброплатформа, гребля.

2) Тренажёрный зал: набор блинов грузовых, гантелей, скамья для жима, стойки для штанги, гриф олимпийский, гриф тренировочный, десяти позиционная станция, комбинированный станок грузоблочный, тренажёр д/отводящих, приводящих мышц бедра.

3) Лыжная база: Лыжи деревянные, ботинки лыжные, палки лыжные.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр.-М ОИЦ «Академия», 2017
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2012. - 176 с

Интернет ресурсы:

4. Гелецкая Л. Н.. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-.
5. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
- 6.. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва : КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

3.3. Организация образовательного процесса

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины Физическая культура ОГСЭ. 04. 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Обучающийся должен знать:</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 профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения. - технику выполнения того или иного упражнения 	<p>Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска</p> <p>75% правильных ответов.</p> <p>Оценка ответа.</p> <p>Оценка результата.</p>	<p>Тестирование, собеседование.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>
<p>Обучающийся должен уметь:</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 профессии (специальности). 	<p>Оценка процесса.</p> <p>Оценка результата.</p> <p>Сравнение с эталоном.</p>	<p>Практическая работа (контрольные нормативы).</p> <p>Виды работ на практике.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачёт.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирают способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи;</p> <p>выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую для решения задачи;</p> <p>составляет план действия;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Проведение устной беседы.</p> <p>Оценивание выполненных тестовых заданий.</p> <p>Сравнение с эталоном.</p>

	определяет необходимый вспомогательный инвентарь; владеет актуальными методами при физическом совершенствовании; реализовывает составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 02. Осуществляют поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Определять задачи для поиска информации; определяет необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 03. Планируют и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определяет актуальность физического развития и профилактику проф.заболеваний с помощью ФУ в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию современных фитнес направлений; определять и выстраивать траектории физического развития и самосовершенствования.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 04. Работают в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывает работу коллектива и команды; взаимодействует с партнёрами по команде, преподавателями, в ходе спортивной деятельности.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 05. Осуществляют устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по физической культуре (дневник самоконтроля, программу	Наблюдение за выполнением практических заданий. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных

социального и культурного контекста.	развития физического совершенствования) на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе в командных видах спорта	тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 06. Проявляют гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности через призму физических оздоравливающих упражнений.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 7. Содействуют сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности; Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 8. Используют средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Использует 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 профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 09. Используют информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для профилактики профессиональных заболеваний; использовать современное программное обеспечение	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 10. Пользуются профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать спортивную терминологию, участвовать в диалогах на знакомые общие и спортивные темы; строить простые высказывания о себе и о своей физической	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

	активности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые).	
ОК 11 Планируют предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи при планировании групповыми занятиями фитнесом; презентовать идеи открытия собственного дела в спортивной деятельности по фитнес направлениям; оформлять бизнес-план; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках спортивной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

Данная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в ООП: для профессий, специальностей, связанных с механизацией сельского хозяйства.