**Приложение № 1.16**

к ООП специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 182-о от 30 августа 2022г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Воскресенск, 2022 г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018 года № 2.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Крицкий И.Н.

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью естественнонаучногоциклаосновной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК | Умения | Знания |
| ОК 08 | Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Знать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |

**1.3. Распределение планируемых результатов освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код ОК, ЛР | Наименование | Умения | Знания |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |
| ЛР1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛР2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛР9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 172 |
| в т. ч.: |
| практические занятия | 158 |
| Самостоятельная работа  | 12 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета  |  2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)* | **Объем часов** | **Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | Практические занятия  |  |  |
| **Раздел 1.****Легкая атлетика.** |  |  | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 9ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 1.1.****Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину, метание гранаты.** | Практическое занятие №1Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.Практическое занятие №2 Кросс. Бег на короткие дистанции(100м). Эстафетный бег.Практическое занятие №3 Кросс по пересеченной местности. ОРУ. СБУ. Подвижные игры.Практическое занятие №4Бег на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Повторный бег. Практическое занятие №5Техника бега на короткие дистанции. Спец. беговые упражнения.Практическое занятие №6Техника эстафетного бега (техника передачи эстафетной палочки).Практическое занятие №7Техника и тактика бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).Практическое занятие №8Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м. Подвижные игры.Практическое занятие №9Выполнение зачётного норматива в беге на 100м. Подвижные игры.Практическое занятие №10Выполнение зачётного норматива в беге на 200м. Подвижные игры.Практическое занятие №11ОРУ. СБУ. Выполнение зачётного норматива в беге на 400 и 800м.Практическое занятие №12ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10Практическое занятие №13Прыжок в длину с места и с разбега. Техника выполнения. Практическое занятие №14Эстафетный бег на 100 м, 400 м.Практическое занятие №15Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции ( 2000м-дев., 3000м-юн.).Практическое занятие №16Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие быстротыПрактическое занятие №17Совершенствование бега на 100 м.Практическое занятие №18Совершенствование бега на 200 м.Практическое занятие №19Совершенствование бега на 400 и 800м.Практическое занятие №20Бег на средние дистанции 1000м. Тактика бегаПрактическое занятие №21Совершенствование прыжка в длину с места и с разбега. Сдача нормативов. | **42** |
| Самостоятельная работа обучающихся №1Изучить беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №2Изучить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №3Повторить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №4Изучить технику бегаСамостоятельная работа обучающихся №5Изучить технику передачи эстафетной палочкиСамостоятельная работа обучающихся №6ОФП (отжимание, приседание)Самостоятельная работа обучающихся №7Развитие быстроты: ускорения: 6х60 м.Самостоятельная работа обучающихся №8Выполнить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №9Выполнить специально беговые упражненияСамостоятельная работа обучающихся №10Подготовиться к сдачи нормативов на 400 м и 800 мСамостоятельная работа обучающихся №11ОРУ, СБУСамостоятельная работа обучающихся №12Изучить технику прыжка в длину и с местаСамостоятельная работа обучающихся №13Повторить передачу эстафетной палочкиСамостоятельная работа обучающихся №14Изучить технику метания гранатыСамостоятельная работа обучающихся №15Совершенствовать технику бега на длинные дистанцииСамостоятельная работа обучающихся №16Совершенствовать бег на короткие дистанцииСамостоятельная работа обучающихся №17Совершенствовать бег на 100 м.Самостоятельная работа обучающихся №18Совершенствовать бег на 200 м.Самостоятельная работа обучающихся №19Совершенствовать бега на 400 и 800м.Самостоятельная работа обучающихся №20Тактика бега на 1000 м.Самостоятельная работа обучающихся №21Совершенствовать прыжок с места и с разбега | **42** |
|  | Практическое занятие №22Изучение техники метания гранатыПрактическое занятие №23Совершенствование техники метания гранаты | **4** |
| Самостоятельная работа обучающихся №22Повторить технику метания гранаты Самостоятельная работа обучающихся №23Упражнение метателя, метание отягощений. | **4** |
| **Раздел 2.****Спортивные игры.** |  | **116** | ОК 02,ОК03,ОК 06, ОК 9ЛР1, ЛР2, ЛР9 |
| **Тема 2.1.****Баскетбол.** | Практическое занятие №24Баскетбол. Правила игры. Ведение, передача, броски мяча в корзину.Практическое занятие №25Совершенствование техники ведения, передачи, броска мяча.Практическое занятие №26Передача мяча: от пола, из-за головы, передача одной рукой, двумя руками от груди. Техника ведения мяча.Практическое занятие №27Штрафные броски. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.Практическое занятие №28Выполнение зачетных упражнений по баскетболу. Учебная играПрактическое занятие №29Тактика баскетбольной игры. Тактика командной защиты.Практическое занятие №30Тактика командного нападения.Практическое занятие №31Совершенствование передачи мяча в баскетболе.Практическое занятие №32Совершенствование тактики командной защиты.Практическое занятие №33Совершенствование тактики командного нападения. | **20** |
| Самостоятельная работа обучающихся №24Изучить правила игры в баскетболСамостоятельная работа обучающихся №25Изучить технические приемы в баскетболеСамостоятельная работа обучающихся №26Изучить передачи мяча Самостоятельная работа обучающихся №27Изучить броскиСамостоятельная работа обучающихся №28Подготовиться к зачетным упражнениям Самостоятельная работа обучающихся №29Изучить тактику командной защиты Самостоятельная работа обучающихся №30Изучить тактику командного нападения Самостоятельная работа обучающихся №31Совершенствовать передачиСамостоятельная работа обучающихся №32Совершенствовать командную защитуСамостоятельная работа обучающихся №33Совершенствовать командное нападение | **20** |
| **Тема 2.2.****Волейбол.** | Практическое занятие №34Подача верхняя и нижняя. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.Практическое занятие №35Верхняя передача мяча двумя руками сверху и снизу. Стойки и перемещения.Практическое занятие №36Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в парах.Практическое занятие №37Подача мяча: нижняя прямая. Совершенствование верхней передачи мяча в игре через сетку.Практическое занятие №38Совершенствование (обучение) верхней и нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.Практическое занятие №38Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра. Тактика игры в защите.Практическое занятие №39Выполнение зачетного упражнения: верхняя и нижняя передачи мяча. Учебная игра.Практическое занятие №40Изучение техники нападающего удара. Блокирование. Учебная игра.Практическое занятие №41Техника нападающего удара. Прием мяча с подачи двумя руками сверху и снизу.Практическое занятие №42Сдача нормативов. Нападающей удар через сетку в указанную зону:1,5 или 6Практическое занятие №43Сдача нормативов. Блокирование.Практическое занятие №44Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов.Практическое занятие №45Двухсторонняя учебная игра-совершенствование технических приёмов. | **26** |
| Самостоятельная работа обучающихся №34Изучение правил игры в волейболСамостоятельная работа обучающихся №35Отработать верхнюю передачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №36Повторить верхнюю и нижнюю передачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №37Изучить нижнюю подачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №38Изучить верхнюю подачу мячаСамостоятельная работа обучающихся №39Отработать передачи мячаСамостоятельная работа обучающихся №40Подготовиться к зачетному упражнениюСамостоятельная работа обучающихся №41Изучить технику нападающего удараСамостоятельная работа обучающихся №42Изучить прием мяча с подачиСамостоятельная работа обучающихся №43Отработать нападающий удар Самостоятельная работа обучающихся №44Изучить блокированиеСамостоятельная работа обучающихся №45Повторить технические приемы | **26** |
| **Тема 2.3.****Мини-футбол.** | Практическое занятие №46Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.Практическое занятие №47Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол.Практическое занятие №48Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1Практическое занятие №49Игра в нападении и в защите. Упражнение квадрат 4х2 и треугольник 3х1Практическое занятие №50Сдача нормативов. Жонглирование мяча. Практическое занятие №51Обводка пяти стоек с последующим ударом по воротам. | **12** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 46Изучение правил игры в мини-футболСамостоятельная работа обучающихся № 47Совершенствование технических приемовСамостоятельная работа обучающихся № 48Развитие скоростных качествСамостоятельная работа обучающихся № 49Развитие скоростных качествСамостоятельная работа обучающихся № 50Подготовка к зачетному упражнениюСамостоятельная работа обучающихся № 51Изучить ведение мяча | **12** |  |
| **Тема 2.4.****Гандбол.** | Практическое занятие №52Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, ловля и передача мяча одной и обеими руками, нападающий бросок.Практическое занятие №53Совершенствование технических приемов..Практическое занятие №54Командные действия. Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре.Практическое занятие №55Совершенствование тактических действий при игре в гандболПрактическое занятие №56Учебная игра | **6** |
| Самостоятельная работа обучающихся №52Изучение технических приемовСамостоятельная работа обучающихся №53Изучение совершенствования технических приемовСамостоятельная работа обучающихся №54Подготовиться к сдаче нормативовСамостоятельная работа обучающихся №55Совершенствовать тактические действияСамостоятельная работа обучающихся №56ОФП, СФП | **6** |
| **Раздел 3.****Гимнастика.** |  | **20** | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 9 ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 3.1.****Спортивная гимнастика.** | Практическое занятие №57Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки.Практическое занятие №58Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на турнике и брусьях.Практическое занятие №59Прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь»Практическое занятие №60Лазание по канату различными приемами. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.Практическое занятие №61Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотомПрактическое занятие №62Совершенствование опорных прыжковПрактическое занятие №63Разучивание акробатических упражненийПрактическое занятие №64Совершенствование акробатических упражненийПрактическое занятие №65Разучивание акробатических упражнений на брусьяхПрактическое занятие №66Совершенствование акробатических упражнений на брусьях | **10** |
| Самостоятельная работа обучающихся №57Составить комплекс упражнений по гимнастикеСамостоятельная работа обучающихся №58Упражнения на турнике и брусьяхСамостоятельная работа обучающихся №59Изучить опорные прыжкиСамостоятельная работа обучающихся №60Изучить лазание по канатуСамостоятельная работа обучающихся №61Подготовиться к сдаче нормативовСамостоятельная работа обучающихся №62Совершенствовать опорные прыжкиСамостоятельная работа обучающихся №63Изучить акробатические упражненияСамостоятельная работа обучающихся №64Совершенствовать акробатические упражненияСамостоятельная работа обучающихся №65Изучить акробатические упражнения на брусьяхСамостоятельная работа обучающихся №66Совершенствовать упражнения на брусьях | **10** |
| **Раздел 4.****Лыжная подготовка.** |  | **48** | ОК 02, ОК03, ОК 06, ОК 10 ЛР1, ЛР2, ЛР 9 |
| **Тема 4.1.****Техника способов передвижения на лыжах** | Практическое занятие №67Изучение попеременно-двухшажного хода.Практическое занятие №68Совершенствование попеременно-двухшажного хода.Практическое занятие №69Изучение попеременно-четырехшажного хода.Практическое занятие №70Совершенствование попеременно-четырехшажного хода.Практическое занятие №71Изучение одновременного бесшажного хода.Практическое занятие №72Изучение одновременного одношажного хода.Практическое занятие №73Изучение одновременного двухшажного хода.Практическое занятие №74Совершенствование одновременного бесшажного хода.Практическое занятие №75Совершенствование одновременного одношажного хода.Практическое занятие №76Совершенствование одновременного двухшажного хода.Практическое занятие №77Сдача нормативов на 2000м и 3000м.Практическое занятие №78Сдача нормативов на 1000 м. | **22** |
| Самостоятельная работа обучающихся № 67Изучить попеременно-двухшажный ходСамостоятельная работа обучающихся №68Совершенствовать попеременно-двухшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №69Изучить попеременно-четырехшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №70Совершенствовать попеременно-четырехшажный ход.Самостоятельная работа обучающихся №71Изучение одновременного бесшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №72Изучение одновременного одношажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №73Изучение одновременного двухшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №74Изучение совершенствования одновременного бесшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №75Изучение совершенствования одновременного одношажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №76Изучение совершенствования одновременного двухшажного хода.Самостоятельная работа обучающихся №77Подготовиться к сдаче нормативов на 2000м и 3000м.Самостоятельная работа обучающихся №78Подготовиться к сдаче нормативов на 1000м . | **22** |
| **Тема 4.2.****Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения** | Практическое занятие №79Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках; отработка техники торможения на спусках; прохождение поворотов; отработка техники катания при прохождении поворотов | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся №79Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении | **2** |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2ч. | **Всего: 172 часов** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины.

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование)
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2018. — 304 с.
3. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред.. - М.: Юнити, 2019.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 256 с

Дополнительные источники: В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2021 г.

 Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.

Интернет-ресурсы

http:// [www.edu.ru- Библиотека](http://www.edu.ru-Библиотека/) портала http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| ***Умения***Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | По основам знаний, по технике владения двигательными действиями, по уровню физической подготовленности | оценка результатов выполнения практических занятий, оценка выполнения дифференцированный зачет. |
| ***Знания***О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | По основам знаний, по технике владения двигательными действиями, по уровню физической подготовленности | оценка результатов выполнения практических занятий, оценка выполнения дифференцированный зачет. |