МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ АВТОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных**

**сооружений (базовая подготовка)**

**Экземпляр №1**

**Ростов-на-Дону 2017 г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | |
| СОГЛАСОВАНО цикловой комиссией физической культуры и ОБЖ  протокол № 1 от 1 сентября 2017 г.  Председатель цикловой комиссии:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Лихачева О.А.  *(подпись) (Ф.И.О)* |  | | УТВЕРЖДАЮ  Зам. Директора  по учебно-методической работе:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Л. Скороходов  *(подпись) (Ф.И.О)*  1 сентября 2017 г. |

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 «Физическая культура»** для специальности среднего профессионального образования:

**08.02.02** Строительство и эксплуатация инженерных сооружений (базовая подготовка)

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. № 799

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Ростовский –на – Дону автодорожный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разработчик: | Лихачева О.А | Преподаватель: ГБПОУ РО «Ростовский –на – Дону автодорожный колледж» |
| Рецензент: | Хачкинаева М.С | Руководитель физического воспитания: ГБПОУ РО «Ростовский –на – Дону автодорожный колледж» |
| Рецензент: | Буланов Ю.В | Преподаватель: ГБОУ СПО РО «Ростовский –на - Дону строительный колледж» |

Сведения о переутверждении( изменении) программ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Протокол заседания цикловой комиссии  (№ протокола, дата) | Решение цикловой комиссии | | Председатель цикловой комиссии (ФИО) | Председатель цикловой комиссии (роспись) |
| О переутверждении программы | Об изменении программы (лист изменений №) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | . |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………………………………………………….. | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………… | 5 |
| 1. условия реализации учебной дисциплины………………….. | 13 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины………………………………………………………………… | 14 |

* 1. **паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.02 Строительство и эксплуатация инженерных сооружений.

Рабочая программа данной учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:**

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

При изучении дисциплины актуализируются общие компетенции:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6**.** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины (за счет объема времени обязательной части профессионального цикла ППССЗ)**:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336часа

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 168 часа

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***336*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***168*** |
| в том числе: |  |
| Теория: | *2* |
| практические занятия | *166* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***168*** |
| в том числе: легкая атлетика и кроссовая подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), гимнастика, ОФП и ППФП. |  |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. | *168* |
| *Итоговая аттестация в форме зачетов и дифференцированного зачета.* | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | | | Объем часов | | Уровень освоения | |
| Раздел 1. Теоретический |  | | | 6 | | Репродуктивный | |
| Введение. | Содержание учебного материала | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. ГТО. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. | | |  | | 1 | |
| Раздел 2. Практический |  | | |  | | Продуктивный | |
| Тема 2.1.  Легкая атлетика и кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | |  | |
| Практические работы: | | |
| 1 | Тест на физическую подготовленность. | | | 72 | |  | |
| 2 | Бег на короткие дистанции | | |
| 3 | Бег на средние дистанции | | |
| 4 | Бег на длинные дистанции | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту, прыжок с места. | | |
| 6. | Повторение совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. | | |
| 7. | Развитие физических качеств (быстроты). Выполнение тестовых упражнений: бег 100м, 500м (Девушки) 1000м (мальчики), бег 2000м (девушки), 3000м (мальчики). | | |
| 8. | Метание гранаты. Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила). Выполнение тестовых упражнений: метание гранаты на дальность. | | |
| 9. | Эстафетный бег. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники эстафетного бега. Выполнение тестовых упражнений: подтягивание на перекладине. Бег по виражу и передача эстафетной палочки. | | |
| Самостоятельная работа: 1. Утренняя гигиеническая гимнастика, кроссовая подготовка, подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места. Совершенствование техники прыжка в высоту. | | | 72 | | Продуктивный | |
| 2. Овладение совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| 3. Совершенствование техники выполнения специальных легкоатлетических упражнений | | |
| 4. Развитие физических качеств (выносливость). Повторение техники метания гранаты | | |
| 5. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| 6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| 7. Овладение и совершенствование техники эстафетного бега, Изучение правил проведения эстафет в легкой атлетике. | | |
| Тема 2.2.  Спортивные игры.  Баскетбол. | Содержание учебного материала | | |  | |
| Практические работы: | | | 22 | |
| 1 | Техника владения мячом. | | |  | |  | |
| 2 | Техника игры в защите. | | |
| 3 | Техника игры в нападении. | | |
| 4 | Элементы тактики игры в защите. | | |
| 5 | Элементы тактики игры в нападении. | | |
| Самостоятельная работа: 1. Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом. | | | 22 | | Продуктивный | |
| 2. Совершенствование техники ведения, передачи и броска мяча в корзину | | |
| 3. Анализ исторических аспектов развития баскетбола в мире. | | |
| 4. Изучение правил игры | | |
| Тема 2.3.  Спортивные игры.  Волейбол. | Содержание учебного материала | | |  | |
| Практические работы: | | | 22 | |
| 1 | Техника игры в нападении | | |  | |  | |
| 2 | Техника игры в защите. | | |
| 3 | Тактика игры в нападении. | | |
| 4 | Тактика игры в защите. | | |
| Самостоятельная работа: 1. Утренняя гигиеническая гимнастика: прыжки на скакалке, упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом. | | | 22 | | Продуктивный | |
| 2. Анализ истории развития волейбола в России. | | |
| 3.Изучение правил игры. | | |
| Тема 2.4.  Гимнастика. | Содержание учебного материала | | |  | |
| Практические работы. | | | 18 | |
| 1 | | Комплекс общей физической подготовки |  | |
| 2 | | Комплекс упражнений с эспандером. |
| 3 | | Комплекс упражнений с гантелями. |
| 4 | | Комплекс упражнений на тренажерах. |
| 5. | | Совершенствование построения, перестроения на месте, Совершенствование передвижения, перестроения в движении, размыкание, смыкание. |
| 6. | | Обучение техники выполнения акробатических упражнений. |
| 7. | | Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Развитие физических качеств ( гибкость, ловкость). Выполнение тестовых упражнений: сгибание, разгибание рук в упоре лежа. |
| 8. | | Обучение технике опорного прыжка, Обучение техники страховки, при выполнении опорных прыжков. |
| 9. | | Повторение и совершенствование техники опорного прыжка |
| 10. | | Развитие физических качеств ( гибкость, ловкость, сила). |
| Самостоятельная работа: 1. Утренняя гигиеническая гимнастика, комбинации упражнений с предметами, подтягивания на перекладине. | | | 18 | | Продуктивный | |
| 2. Анализ правил записи строевых упражнений. | | |
| 3. Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь» | | |
| 4. Совершенствование техники опорного прыжка способом «согнув ноги» | | |
| 5. Выполнение махов в упоре на руках. Совершенствование соскоков махом вперед и назад. | | |
| ОФП и ППФП | Содержание учебного материала. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.  Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.  Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.  Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | | |  | | Продуктивный | |
| Практические работы | | | 18 | | Продуктивный | |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | | |
| 1. Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| 1. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста | | |
| Самостоятельная работа. | | | 18 | | Продуктивный | |
| 1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время | | |
| Зачет\ дифференцированный зачет |  | | | 10 | |  | |
| Самостоятельной работы |  | | | 168 | |  | |
| Всего. |  | | | 336 | |  | |

**Учебные часы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | II курс | | III курс | | IV курс | | всего |
| 1  семестр | 2  семестр | 1  семестр | 2  семестр | 1  семестр | 2  семестр |  |
| Теория | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 6 |
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка. | 14 | 20 | 12 | 4 | 12 | 10 | 72 |
| Спортивные игры | 6 | 10 | 6 | 10 | 6 | 6 | 44 |
| Гимнастика | 6 |  | 4 |  | 8 |  | 18 |
| ОФП и ППФП | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 18 |
| Зачет | 2\ зачет | 2\ зачет | 2\ зачет | 2\ зачет | 1\ зачет | 1\ д.зачет | 10 |
| Итого | 32 | 34 | 28 | 20 | 33 | 21 | 168 |
| Всего: | 66 | | 48 | | 54 | | 168 |
| Самостоятельная работа | 66 | | 48 | | 54 | | 168 |
| Всего часов. | | | | | | | 336 |

**3.условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

***Спортивное оборудование:***

1. баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
2. оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
3. оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
4. гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная дляпрыжком и метания;
5. оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.
6. спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

***Технические средства обучения:***

- музыкальный центр, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2 Рекомендуемая литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура Учебник 2013г. ОИЦ «Академия»
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО)

Учебник 2013 г ООО «КноРус»

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура Учебник 2013г. ОИЦ «Академия»
2. Физическая культура [Текст] : учебник для сред.проф. образования / Ю. Л. Кислицын [и др.]. - 14-е изд., испр. - М. : Академия, 2014.
3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : электронный учебник для вузов. 1CD-R / под ред. В. я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - процессор Pentium II, 256 Mb оперативной памяти, дисковод CD-ROM, программа для просмотра PDF файлов.

**4.Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Настольный теннис.**  Учебная игра.  **Мини-футбол**.  Отработка передачи мяча и учебная игра. |