

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.06 Физическая культура

(индекс и наименование учебной дисциплины)

08.01.07 Мастер общестроительных работ

(код и наименование специальности)

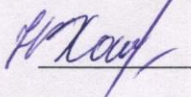
г. Ульяновск

2017 год

РАССМОТРЕНА

ПЦК профессиональных дисциплин

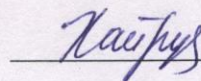
Председатель ПЦК

 Н. И. Холодова

протокол от 1 20.08 2018 г. №

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий учебной части

 З. А. Хайруллина

« 03 » 09 201 г.

РАЗРАБОТЧИК:

Викторова Тамара Михайловна - преподаватель физической культуры ОГБПОУ УСК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 08.01.07 Мастер общестроительных работ

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: Физическая культура входит в состав дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Содержание программы направлено на формирование следующих компетенций:

Студент должен обладать общими компетенциями:

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **64** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **43** часа;

самостоятельной работы обучающегося **21** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	43
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	21
- комплексы упражнений утренней, производственной гимнастики; - развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость) - развитие владение мячом	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс		21	
	РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать состояние своего здоровья, уровень своего физического развития, вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом; - контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями; - соблюдать личную гигиену и проводить закаливающие процедуры; - планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями; - организовать оптимальный двигательный режим во время теоретического и практического обучения. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; - роль физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях; - цели и задачи физической культуры во время обучения в учебном заведении; - о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся; - основы здорового образа жизни; - основы методики организации, планирования и проведения самостоятельных занятий; - самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. 		

	Содержание учебного материала		
	1. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основы методики самостоятельных занятий.	2	
	2. Основы ЗОЖ. Самоконтроль во время занятий физической культурой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	- составление комплексов вводной и производственной гимнастики	2	
	РАЗДЕЛ II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.	17	
Тема 1.2. Баскетбол		8	
	<p>Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить основные виды перемещений - передачи и ловлю мяча на месте и в движение в баскетболе - броски мяча с линии штрафного броска, с разных дистанций; - выполнять технические и тактические действия в защите и в нападении; - контролировать психоэмоциональное состояние в игровой деятельности; - выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные учебной программой; - методически грамотно проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по баскетболу, судейские жесты; - технику безопасности при занятиях баскетболом; - личную гигиену; - профилактику травматизма - технику выполнения отдельных приемов игры в нападение и защите; - тактику игры; - проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию двигательных качеств. 		

	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	ПЗ 1. Техника приёмов мяча. Встречные передачи. Броски в движении. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 2. Тактика игры в нападении. Командные, индивидуальные действия. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 3. Тактика игры в защите . Командные, индивидуальные действия. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 4. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	- приёмы владения мячом	2	
	- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества)	2	
		8	
Тема 1.3. Волейбол	Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7		
	уметь: - выполнять основные виды перемещений; - передачи и прием мяча двумя руками сверху и снизу; - выполнить подачи; - выполнить нападающий удар; - применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях (тактика нападения, тактика защиты); - контролировать психоэмоциональное состояние в процессе учебной и игровой деятельности; - выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; - проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических в волейбол и развитию физических качеств (ловкости, прыгучести, координации движений)		
	знать: - правила соревнований по волейболу и судейские жесты;		

	<ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях волейболом; - личную гигиену; - профилактику травматизма при занятиях волейболом; - методику проведения разминки на занятиях по волейболу; - технику и тактику игры в защите и в нападении; - методику проведения самостоятельных для совершенствования технических элементов игры в волейбол. 		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	ПЗ 5. Техника игры в нападении. Индивидуальные действия игроков. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 6. Техника игры в нападении. Командные действия. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 7. Техника игры в защите. Индивидуальные и командные действия. Учебная игра.	2	2
	ПЗ 8. Двухсторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	<ul style="list-style-type: none"> - приёмы владения мячом - развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества) 	2 2	
	ПЗ 9 Зачёт Комплекс вводной и производственной гимнастики. Челночный бег 3 x 10 м, с (координационные способности); прыжки в длину с места, см (скоростно-силовые способности); наклон вперёд из положения стоя, см (гибкость).	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 курс		22	
	РАЗДЕЛ I. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.	18	
Тема 1.1. Гимнастика		4	
	<p>Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить строевые упражнения на месте, в движении; - правильно выполнять страховку; - технично выполнять акробатические элементы; - составлять комплексы утренней гимнастики. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику составления и проведения занятий по гимнастики; - правила техники безопасности; - методику организации и проведения самостоятельных занятий. 		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Практические занятия		
	ПЗ 1. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	ПЗ 2. Общеразвивающие упражнения. На месте, в движении, упражнения без предметов и с предметами.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
<ul style="list-style-type: none"> - составление комплексов развивающих упражнений - составление комплексов утренней гимнастики 	2		
Тема 1.2.		4	

Баскетбол	<p>Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнить основные виды перемещений - передачи и ловлю мяча на месте и в движение в баскетболе - броски мяча с линии штрафного броска, с разных дистанций; - выполнять технические и тактические действия в защите и в нападении; - контролировать психоэмоциональное состояние в игровой деятельности; - выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные учебной программой; - методически грамотно проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по баскетболу, судейские жесты; - технику безопасности при занятиях баскетболом; - личную гигиену; - профилактику травматизма - технику выполнения отдельных приемов игры в нападение и защите; - тактику игры; - проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию двигательных качеств. 		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	ПЗ 3. Двухсторонняя игра. Командные, индивидуальные действия.	2	2
	ПЗ 4. Двухсторонняя игра. Командные, индивидуальные действия.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<ul style="list-style-type: none"> - приёмы владения мячом - развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества) 	2 2		

Тема 1.3. Волейбол		4	
	<p>Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные виды перемещений; - передачи и прием мяча двумя руками сверху и снизу; - выполнить подачи; - выполнить нападающий удар; - применять технические и тактические элементы волейбола в игровых ситуациях (тактика нападения, тактика защиты); - контролировать психоэмоциональное состояние в процессе учебной и игровой деятельности; - выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; - проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических в волейбол и развитию физических качеств (ловкости, прыгучести, координации движений) <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по волейболу и судейские жесты; - технику безопасности при занятиях волейболом; - личную гигиену; - профилактику травматизма при занятиях волейболом; - методику проведения разминки на занятиях по волейболу; - технику и тактику игры в защите и в нападении; - методику проведения самостоятельных для совершенствования технических элементов игры в волейбол. 		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	<i>Практические занятия</i>		
	ПЗ 5. Двухсторонняя игра. Командные, индивидуальные действия.	2	2
	ПЗ 6. Двухсторонняя игра. Командные, индивидуальные действия.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	

	- приёмы владения мячом - развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества)	2 2	
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7	4	
	уметь: – методически грамотно составить и провести комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции негативных воздействий на организм во время выполнения профессиональной деятельности; – проявлять устойчивость к неблагоприятным факторам, влияющим на организм во время трудовой деятельности;		
	знать: – основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики профессиональных заболеваний.		
	<i>Содержание учебного материала</i>		
	Практические занятия		
	ПЗ 7. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Развитие двигательных качеств (гибкости, ловкости, прыгучести, координации движений)	2	2
	ПЗ 8. Комплексы упражнений производственной гимнастики. Развитие двигательных качеств (гибкости, ловкости, прыгучести, координации движений)	2	2
Самостоятельная работа обучающихся	1		
- комплексы упражнений утренней, производственной гимнастики	1		
	РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	4	
Тема 2.1. Роль физической	Формируемые компетенции ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7		

<p>культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать состояние своего здоровья, уровень своего физического развития, вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом; - контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями; - соблюдать личную гигиену и проводить закаливающие процедуры; - планировать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями; - организовать оптимальный двигательный режим во время теоретического и практического обучения. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; - роль физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях; - цели и задачи физической культуры во время обучения в учебном заведении; - о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся; - основы здорового образа жизни; - основы методики организации, планирования и проведения самостоятельных занятий; - самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. 		
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>		
	<p>1. Умение использовать оздоровительные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	2	
	<p>2. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	2	
	<p>ПЗ 9. Дифференцированный зачёт. Комплекс вводной и производственной гимнастики. Челночный бег 3 x 10 м, с (координационные способности); прыжки в длину с места, см (скоростно-силовые способности); наклон вперёд из положения стоя, см (гибкость).</p>	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- 2 баскетбольных щита
- 2 баскетбольных кольца
- гимнастические скамейки
- перекладина
- сетка волейбольная
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- скакалки
- маты гимнастические
- гири разновесовые
- секундомер.

Технические средства обучения:

- компьютер или ноутбук
- магнитофон или музыкальный центр
- тренажер «Бегущая дорожка» электрическая
- тренажер «Бегущая дорожка» механическая
- тренажер для развития силы
- велотренажер
- секундомеры
- рулетки
- велоэргометр
- столы теннисные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Учебник. Физическая культура. А.А. Бишаева. Москва. 2012 г.

Интернет-источники:

belkinad21.narod.ru

school2lnk.ucos.ru