

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
"Нижегородский строительный техникум"

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Физическая культура**

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

2016 г.


ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией


*Физическое воспитание и основы  
безопасности жизнедеятельности*

Протокол № 1 от 29.08 2016 года

Председатель ПЦК

 (Смольянинов Ю.М.)

*пр. № 1 от 30.08.2017г.*

 Смольянинов Ю.М.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 965 от 11 августа 2014 г.

Организация-разработчик:

ГБПОУ "Нижегородский строительный техникум

Разработчик: Смольянинов Ю.М., преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБПОУ НСТ

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина Физическая культура может быть использована для обучения по укрупненной группе профессий и специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства, а также в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина Физическая культура входит в Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл учебного плана ППССЗ по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

### 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **обладать** общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 3. Принимать решения 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**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося -336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося -168 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, дифференцированного зачёта.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 1.1. Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».		
<b>Тема 1.2. Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м.		
<b>Тема 1.3. Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	3
	Контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).		
<b>Тема 1.4. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м.</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Тренировка эстафетного бега на разные дистанции		
<b>Тема 1.5. Техника и тренировка в беге на длинные дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	3
	Контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).		
<b>Тема 1.6. Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.		

<b>Тема 1.7. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	3
	Контрольный норматив в беге на 300м.		
<b>Тема 1.8. Ускоренное передвижение</b>	<b>Практические занятия:</b>	8	2
	Ускоренное передвижение на местности.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», «Техника эстафетного бега»; - ознакомление с инструкцией по технике безопасности; - подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики»; - подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции», «Техника прыжков в длину с места и с разбега»; - подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика». - тренировка общей выносливости.		46	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.1. Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Техника выполнения штрафных бросков. Броски мяча в корзину из разных исходных положений.		
<b>Тема 2.3. Техника выполнения броска с 2-ух шагов</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Контроль техники выполнения броска с 2-ух шагов.		
<b>Тема 2.4. Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.		
<b>Тема 2.5. Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Закрепление тактических моментов в игре.		
<b>Тема 2.6. Учебная игра в</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2

<b>баскетбол по правилам</b>	Закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол»; - реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе»; - подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении»; - подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол»; - подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении»; - подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».		32	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>61</b>	
<b>Тема 3.1. Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.		
<b>Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		
<b>Тема 3.3. Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении</b>	<b>Практические занятия:</b>	5	2
	Выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу		
<b>Тема 3.4. Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча</b>	<b>Практические занятия:</b>	5	2
	Контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча		
<b>Тема 3.5. Техника нападающего удара и постановка блока</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Тренировка техники выполнения нападающего удара		
<b>Тема 3.6. Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Тренировка техники выполнения приёма мяча.		



<b>Тема 3.7. Учебная игра в волейбол по правилам</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	3
	Закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол», «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе»; - подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол»; - подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча», «Судейство в волейболе»; - подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара», «Тактика игры в защите и в нападении».		27	3
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 4.1. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис</b>	<b>Практические занятия:</b>	3	2
	Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча.		
<b>Тема 4.2. Техника подачи мяча (разные варианты)</b>	<b>Практические занятия:</b>	3	2
	Контроль техники подачи мяча.		
<b>Тема 4.3. Техника ударов по мячу справа и слева</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	3
	Учебная игра в настольный теннис.		
<b>Тема 4.4. Учебная игра в настольный теннис</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе»; - подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис»; - подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»; - тренировка координации движений и внимания.		15	3
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Футбол</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Ознакомление с</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2

<b>правилами игры в футбол</b>	Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.		
<b>Тема 5.2. Техника удара мяча по воротам с места и с разбега</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Ведение мяча с изменением скорости.		
<b>Тема 5.3. Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Учебная игра в футбол.		
<b>Тема 5.4. Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	2
	Закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе »; - подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол»; - подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая». - подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».		14	3
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>58</b>	
<b>Тема 6.1. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правила поведения в атлетическом зале. Техника выполнения строевых упражнений.		
<b>Тема 6.2. Методика выполнения общеразвивающих упражнений</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами. Контрольный норматив прыжков со скакалкой.		
<b>Тема 6.3. Упражнения для</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2

<b>профилактики профессиональных заболеваний</b>	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Контроль упражнений на пресс.		
<b>Тема 6.4. Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях).		
<b>Тема 6.5. Методы, средства и формы развития силовых качеств</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	2
	Контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).		
<b>Тема 6.6. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	2
	Контроль упражнений на развитие координации движений.		
<b>Тема 6.7. Круговая тренировка. Контроль силовых упражнений</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	3
	Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений). Контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине) Дифференцированный зачет.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - работа с учебником; - подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности»; - подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости», «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»; - составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств; - тренировка силовых упражнений; - составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		34	3
<b>Итого:</b>		<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **Физическая культура**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование большого спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные сетки;
- гимнастические скамейки;
- навесные заградительные сетки;
- сейф с баскетбольными мячами;
- сейф с волейбольными мячами;
- ворота для мини-футбола;
- стойки.

Оборудование малого спортивного зала:

- столы для настольного тенниса;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическое бревно;
- штанги разно-весовые;
- лежаки;
- гири разно весовые;
- столы для АРМ-спорта;
- гимнастические стенки;
- турники;
- гимнастические маты;
- инвентарная для хранения обручей, скакалок, теннисных ракеток и шариков

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- брусья;
- перекладины;
- элементы полосы препятствий.

Оборудование стрелкового тира с комнатой для хранения оружия:

- макет автомата Калашникова ММГ АК – 74 - 1 шт.
- макет автомата Калашникова МА-АК-УЧ - 2 шт.
- винтовка пневматическая ИЖ – 38с «Baikal» - 2 шт.
- винтовка пневматическая МР – 512 «Baikal» - 2шт
- пистолет пневматический ИЖ – 53 М «Baikal» - 1 шт.

- пулеуловитель – 5 шт.
- макет противотанковой мины У-ТМ-62М.

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в электронной библиотечной системе [ZNANIUM.COM](http://ZNANIUM.COM) и свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015.
2. Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно - игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. школа, 2011.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. поф. Образования /А.А. Бишаева.- 5-е изд., стер. - М.: ИЦ Академия, 2012.
3. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - 12-е изд., стер. - М.: ОИЦ Академия, 2012.

Интернет-ресурсы:

1. [www. znanium.com](http://www.znanium.com). Электронная библиотечная система.

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

### **Физическая культура**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки самостоятельной работы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка практической работы, оценка выполнения самостоятельной работы, оценка выполнения индивидуального задания, зачет, дифференцированный зачет.
<b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование, оценка выполнения индивидуального задания, оценка самостоятельной работы, зачет, дифференцированный зачет.
<b>Результаты обучения (освоенные ОК, ПК)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.
ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Оценка решения ситуационных задач.
ОК. 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы.