

Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
"Нижегородский строительный техникум"

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

2012 г.

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией

«Физическое воспитание и основы

безопасности жизнедеятельности»

Пр.№ 1 от 28.08 2012 года

Председатель ПЦК

В. Офицера (Офицера В.В.)

Протокол № 1 от 26.08.2013г.

Председатель ПЦК

В. Офицера - (Офицера В.В.)

Протокол № 1 от 25.08.2014г.

Председатель ПЦК

В. Офицера (Офицера В.В.)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Организация-разработчик: ГБОУ СПО НСТ

Разработчик:

Офицера В.В., преподаватель

Рекомендована методическим советом ГБОУ СПО НСТ

Протокол № от «28» августа 2012 г.

Протокол № 1 от 26 августа 2013г.

Протокол № 1 от 25 августа 2014г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для специальности 270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально- экономическому циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
самостоятельной работы студента 168 часов.

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	88
работа в секциях	50
реферат по заданной тематике	30
Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, <i>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
Раздел 1.	Теоретический	2 + 2 с.р.	
Тема 1.1	Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни учащихся. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности, сущность и ценности физической культуры и спорта. Содержание программы по физическому воспитанию, организация учебных и внеучебных занятий. Спортивные достижения и традиции учебного заведения. Роль общественных физкультурных кадров в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий. Основные требования к учащимся. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культурой.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности.	2	2
Раздел 2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	44 + 36 с.р.	
Тема 2.1	Ознакомление с правилами проведения соревнований по легкой атлетике. Виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Многообразие видов	4	2

	легкой атлетики».		
Тема 2.2	Техника бега с высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции	6	2
	Практические занятия: контрольный норматив бега на дистанции 100м.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на короткие дистанции».	4	2
Тема 2.3	Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции.	6	3
	Практические занятия: контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции».	4	3
Тема 2.4	Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4*100м, 4*400м.	6	2
	Практическое занятие: тренировка эстафетного бега на разные дистанции		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега».	4	2
Тема 2.5	Кроссовый бег по пересеченной местности. Тренировка в беге на длинные дистанции.	6	3
	Практические занятия: контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.	6	2
Тема 2.6	Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».	6	3
	Практические занятия: контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега».	4	2

Тема 2.7	Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции	4	3
	Практические занятия: контрольный норматив в беге на 300м.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика».	4	2
Тема 2.8	Ускоренное передвижение на местности.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка общей выносливости.	6	1
Раздел 3	Лыжная подготовка	10 + 16 с.р.	
Тема 3.1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовка инвентаря и форма одежды на занятиях по лыжной подготовке. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	3
	Практические занятия: Закрепление упражнений школы лыжника. Передвижение на лыжах по дистанции без палок. Техника основных лыжных ходов (попеременные и одновременные).		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Зимние виды спорта»	3	1
Тема 3.2	Техника спусков в разных стойках (высокая, средняя, низкая). Техника подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».	2	3
	Практические занятия: контроль техники лыжных ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Техника лыжных ходов».	4	3
Тема 3.3	Техника торможений «плугом», «полуплугом», «с поворотом переступаньем», «падением».	2	3
	Практические занятия: контроль техники подъёмов и спусков.		
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение по теме: «Техника подъёмов спусков, торможений».	3	3

Тема 3.4	Техника коньковых ходов.	2	3
	Практические занятия: Тренировка техники коньковых ходов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника коньковых ходов».	2	2
Тема 3.5	Закрепление техники лыжных ходов.	2	3
	Практические занятия: контроль прохождения дистанции до 3км (девушки), до 5км (юноши).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Основные элементы техники передвижения на лыжах».	4	3
Раздел 4	Спортивные игры. Баскетбол	32 + 24 с.р.	
Тема 4.1	Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	3
	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол».	3	3
Тема 4.2	Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков.	6	3
	Практические занятия: броски мяча в корзину из разных исходных положений.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе».	4	2
Тема 4.3	Техника выполнения броска с 2-ух шагов.	4	3
	Практические занятия: контроль техники выполнения броска с 2-ух шагов.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника	4	2

	выполнения передач мяча на месте и в движении».		
Тема 4.4	Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу.	6	3
	Практические занятия: контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол».	4	3
Тема 4.5	Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.	6	2
	Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».	6	2
Тема 4.6	Учебная игра в баскетбол по правилам.	6	3
	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе».	3	2
Раздел 5	Спортивные игры. Волейбол	32 + 25 с.р.	
Тема 5.1	Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	4	3
	Практические занятия: исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол».	4	3
Тема 5.2	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте.	6	3
	Практические занятия: контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе».	4	2

Тема 5.3	Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении.	4	3
	Практические занятия: выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол».	4	3
Тема 5.4	Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча.	4	3
	Практические занятия: контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча».	3	2
Тема 5.5	Техника нападающего удара и постановка блока.	4	2
	Практические занятия: тренировка техники выполнения нападающего удара		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара».	3	2
Тема 5.6	Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину.	4	2
	Практические занятия: тренировка техники выполнения приёма мяча.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении».	4	2
Тема 5.7	Учебная игра в волейбол по правилам.	6	3
	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе».	3	2
Раздел 6	Спортивные игры. Настольный теннис	14 + 15 с.р.	
Тема 6.1	Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису.	2	3

	Практические занятия: Исходное положение (стойки) при приеме мяча.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе».	3	3
Тема 6.2	Техника подачи мяча (разные варианты).	2	3
	Практические занятия: контроль техники подачи мяча.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис».	4	3
Тема 6.3	Техника ударов по мячу справа и слева.	4	3
	Практические занятия: учебная игра в настольный теннис.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка координации движений и внимания	4	2
Тема 6.4	Учебная игра в настольный теннис.	6	3
	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис»	4	2
Раздел 7	Спортивные игры. Футбол	14 + 14 с.р.	
Тема 7.1	Ознакомление с правилами игры в футбол. Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	3
	Практические занятия: жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе ».	3	3
Тема 7.2	Техника удара мяча по воротам с места и с разбега.	3	3
	Практические занятия: ведение мяча с изменением скорости.		2

	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол».	4	2
Тема 7.3	Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам.	3	3
	Практические занятия: учебная игра в футбол.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая».	3	2
Тема 7.4	Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря.	6	3
	Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе».	4	3
Раздел 8	Гимнастика.	20 + 36 с.р.	
Тема 8.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, правилами поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой.	2	3
	Практические занятия: техника выполнения строевых упражнений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».,.	4	2
Тема 8.2	Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами.	2	2
	Практические занятия: контрольный норматив прыжков со скакалкой.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости».	6	3
Тема 8.3	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррек-	4	3

	ции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.		
	Практические занятия: контроль упражнений на пресс.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний».	4	3
Тема 8.4	Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей.	4	3
	Практические занятия: контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств.	4	3
Тема 8.5	Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений.	2	2
	Практические занятия: контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа).		3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений	6	2
Тема 8.6	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Практические занятия: контроль упражнений на развитие координации движений.		3
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	3
Тема 8.7	Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений).	2	2
	Практические занятия: контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине)		3
	Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений	8	2
	Дифференцированный зачет	2	
Итого:		168 + 168 с.р.	

Всего:	336	
---------------	------------	--

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины

требует наличия спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

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 лыжной базы:

- лыжи;
- лыжные палки;
- лыжные ботинки;

Оборудование уличного спортивного городка:

- брусья;
- перекладины;

Оборудование малого тренажерного зала:

- гимнастические скамейки;
- велотренажеры;
- беговые дорожки;
- тренажер для силовых упражнений многофункциональный.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура: Бишаева А.А. Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования – М.; 2010.-304с.

Физическая культура: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования/ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др.- М.; 2008.-176с.

Дополнительные источники:

Анатомия и физиология детей подростков: Учебное пособия для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Сапин М.Р., Брыксина З.Г.-М.; 2007.- 432с.

Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособия для студентов учреждений высшего профессионального образования/Нестеровский Д.И. – М.; 2010.-336с.

Водные виды спорта: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Булгакова Н.Ж., Максимова М.Н., Маринич М.Н. –М.; 2003.-320с.

Гимнастика: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др. –М.; 2009.- 448с.

Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования/Туманян Г.С. – М.; 2006 .-336с.

История физической культуры: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Голощапов Б.Р. – М.; 2008.-320с.

Легкая атлетика: Учебное пособия для студентов учреждений высшего профессионального образования/Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.К. –М.; 2008.-464с.

Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Попов С.Н., Валеев Н.М., Губарева Т.И. и др.- М.; 2009.-416с.

Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. –М.; 2008. 446с.

Теория и методика настольного тенниса: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/Барчукова Г.В., Богушас М.В., Матицын О.В. – М.; 2006.-528с.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособия для студентов учреждений высшего и среднего профессионального образования/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. –М.; 2008.-480с

Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебный практикум для студентов учреждений высшего профессионального образования/Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. –М.; 2008.-144с.

Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособия для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. –М.; 2008.-208с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	<i>Текущий контроль:</i> - сдача контрольных нормативов по 5-ти бальной системе; - участие в командных играх по разным видам спорта; - выполнение рефератов, презентаций с последующей их проверкой и защитой; - зачеты <i>Промежуточная аттестация:</i> - зачеты; - дифференцированный зачет