

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено и согласовано на
заседании цикловой комиссии

Протокол № 1

от «31» 08 2019 г.

Председатель Борис
Теряев 1 снт 31.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ТОГБПОУ

«Строительный колледж»

Ананьев А.И.

«31» 08 2019 г.

Теряев
№ 169 снт 03.09.2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Заочное отделение

Тамбов

2019

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация здания и сооружений», «Техника и технологии строительства» (укрупненная группа)

Организация-разработчик: ТОГБПОУ «Строительный колледж»

Разработчик: Горбушин В.А., преподаватель ТОГБПОУ «Строительный колледж»

2. СТРУКТУРА И 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)	10
в том числе:	
Лабораторные занятия	
Практические занятия	10
Контрольные работы	-
Курсовая работа (прект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	326

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». «Техника и технологии строительства» (укрупненная группа).

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям (специальностям) строительного профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов;

самостоятельной работы обучающегося 326 часов.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

1	2	3	4
аименование изделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия		
Тема 1. Роль физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Правила поведения на занятиях физической культуры.	1	
Тема 2. Гимнастика основами акробатики.	Содержание учебного материала Перекладна низкая: подъем переворотом в упор. Брусья: перевешения в упоре на руках «отжимание» Акробатика: группировка, перекаты, кувырок вперед. Опорный прыжок «наскок». Отталкивание ногами. Перекладина высокая: Подтягивание. Размахивание в упоре на предплечьях. Кувырок вперед в группировке. Перекат назад. Разбег «наскок». Отталкивание ногами.	2	2
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала Развитие общей выносливости и кроссовый бег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение. Бег по дистанции. Финиширование, тактика бега. Развитие общей выносливости и кроссовый бе: изучене высокого старта.	1	2

	<p>стартовое ускорение. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Развитие общей выносливости и кроссовый бег: повторный бег средним и медленным темпе. Изучение техники метания гранаты. Развитие общей выносливости и кроссовый бег: специальные беговые упражнения. Изучение техники и тактики эстафетного бега 4*100, 4*400.</p>	1	2
<p>Тема 4. Портивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Футбол: двусторонняя игра. Волейбол: стойка волейболиста, перемещение, остановка, имитация передачи мяча. Волейбол: изучение техники передачи мяча сверху. Волейбол: изучение техники нижних передач. Волейбол: изучение техники передачи мяча снизу. Баскетбол: двусторонняя игра. Волейбол: совершенствование техники передачи мяча. Волейбол: изучение техники верхней боковой подачи. Волейбол: изучение техники нападающего удара. Волейбол: техника и тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра в баскетбол.</p>	1	2
<p>Тема 5. Лыжные гонки.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Изучение техники попеременно двухшажного хода. Изучение техники попеременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе. Изучение техники конькового хода.</p>	2	2

<p>Тема 6. ПФП, ОВПФП.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лазание по лестницам. Спортивные игры. Лазание по канату. Спортивные игры. Лазание по шесту. Спортивные игры. Ходьба по узкой опоре. Спортивные игры. Прыжки с высокой опоры на маты. Акробатические упражнения: кувырки, стойки, переворот боком. Спортивные игры. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гириями. Упражнения с резиновыми амортизаторами.</p>	2	2
<p>Тема 7. Единоборства, атлетическая гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Приемы самострахования: паение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину.</p>	1	2
<p>амостоятельная работа женедельно 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. омашнее задание - Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы спины. пражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы рук. Утренняя гимнастика. Кросс 30 мин. одготовка докладов Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, изическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: нтропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической</p>		10	326

<p>одготовленности и методика его проведения.</p> <p>Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, сиговые и аутогенные средства.</p> <p>Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</p> <p>О. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p> <p>1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.</p> <p>2. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.</p> <p>3. Жизненно важные умения и навыки – естественные формы двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.</p> <p>4. Знакомление с различными видами бега.</p> <p>5. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками</p>	
<p>сего:</p>	<p>336</p>

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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного поля, спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование спортивного зала: заградительные сетки, баскетбольное оборудование, гимнастические стенки, волейбольное оборудование, оборудование для футбола, оборудование для тенниса, гимнастическое оборудование

Технические средства обучения: ПК, сканер, принтер, мультимедийный проектор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: 1. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Золотов А.П. и др. М.: Физкультура и Спорт, 2006.

2. Физическая культура. 10-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Редактор Владимир Лях Издательство: Просвещение. 2008.

Интернет ресурсы

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-рекреативную деятельность для поддержания здоровья, достижения личных и профессиональных целей;</p> <p>должен знать:</p> <p>о роли физической культуры в физкультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка выполнения контрольных заданий по изученным темам.</p> <p>Наблюдение за отработкой умений.</p> <p>Индивидуальная и фронтальная проверка знаний</p>