

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г. И. Носова»
Многопрофильный колледж



УТВЕРЖДАЮ
Директор
С. А. Махновский
26 марта 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
(базовой подготовки)

Магнитогорск, 2015

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

Организация-разработчик: ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» Многопрофильный колледж

Разработчик:

преподаватель ФГБОУ ВПО «МГТУ» МпК  Елена Александровна Киреева

ОДОБРЕНО

Предметной комиссией «Физической культуры и БЖ»

Председатель  /Е.А. Киреева

Протокол № 7 от 18 03.2015 г.

Методической комиссией МпК

Протокол № 4 от 26.03.2015г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Экспертной комиссией

Заключение экспертной комиссии от «23» 03 2015 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	12

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ *Физическая культура*

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, входящей в состав укрупненной группы специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программы переподготовки кадров в учреждениях СПО

Рабочая программа составлена для заочной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

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

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

У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У02.1. распознавать и анализировать профессиональную задачу и/или проблему;

У03.1. принимать решения в стандартной профессиональной ситуации и определять необходимые ресурсы;

У06.1. работать в коллективе и команде;

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

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

32. основы здорового образа жизни.

306.1. основные принципы работы в коллективе;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться **общие компетенции**:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

самостоятельной работы обучающегося 328 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)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
- обзорные, установочные занятия	8
- лабораторные занятия	<i>не предусмотрено</i>
- практические занятия	<i>не предусмотрено</i>
- курсовой проект (работа)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	328
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовым проектом (работой)	<i>не предусмотрено</i>
- самостоятельная работа над домашней контрольной работой (количество контрольных работ / объем часов)	
- внеаудиторная самостоятельная работа по изучению программного материала	228
Итоговая письменная контрольная работа (количество)	1
Форма промежуточной аттестации – <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего (максим. нагрузка)	В т.ч. аудитор. занятий		Самост. работа	Форма контроля
		Обзорные лекции	Практ. занятия		
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Теоретические сведения	8	8			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.4 Физические способности человека и их развитие	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.5 Основы физической и спортивной подготовки	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.6 Спорт в физическом воспитании учащихся	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	1			Вопросы для самоконтроля.
Тема 1.8 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	1	1			Вопросы для самоконтроля. Выполнение домашней контрольной работы
Раздел 2. Легкая атлетика	50			50	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 3. Баскетбол	52			52	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 4. Шейпинг (для девушек)	(50)			(50)	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 4. Футбол, фutsal (для юношей)	50			50	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 5. Настольный теннис	40			40	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 6. Бадминтон.	42			42	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 7. Волейбол.	50			50	Вопросы для самоконтроля.
Раздел 8. Атлетическая гимнастика	44			44	Вопросы для самоконтроля.
ИТОГО	336	8		328	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
1	2
Раздел 1. Теоретические сведения	
Тема1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся. Социально-биологические основы физической культуры и спорта
Тема1.2	Физические способности человека и их развитие. Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка
Раздел 2. Легкая атлетика	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт, бег по дистанции, финиширование. Особенности бега на 200, 400 м. Эстафетный бег. Игры с использованием бега.</p>
Тема2.2. Бег на средние дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тактика бега на 800, 1500 м. Кроссовая подготовка.</p>
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Тактика бега на 2000, 3000 м. Кроссовая подготовка.</p>
Тема 2.4 Эстафетный бег	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.</p>
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники кроссового бега. Техника бега по пересеченной местности.</p>
Тема 2.6 Прыжки	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники прыжков в длину. Совершенствование техники прыжков в высоту.</p>
Раздел 3. Баскетбол	
Тема 3.1 Техника владения мячом	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование передвижения, владения мячом.</p>
Тема 3.2. Техника нападения	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники нападения: передвижения, владения мячом. Двусторонняя игра.</p>
Тема 3.3. Техника защиты	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Совершенствование техники защиты: передвижения, овладения мячом и противодействия. Двусторонняя иг-</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
	ра.
Тема 3.4 Тактика защиты	Содержание учебного материала Совершенствование тактики защиты: Двусторонняя игра.
Тема 3.5 Тактика нападения	Содержание учебного материала Совершенствование тактики нападения: Двусторонняя игра.
Тема 3.6 Игровая подготовка	Содержание учебного материала Совершенствование тактики нападения: Двусторонняя игра.
Раздел 4. Шейпинг	
Тема 4.1 Основы тренировочного процесса	Содержание учебного материала Разучивание комплексов упражнений для коррекции фигуры.
Тема 4.2 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала Выполнение комплексов упражнений для коррекции фигуры.
Раздел 5. Настольный теннис	
Тема 5.1 Техника игры	Содержание учебного материала Совершенствование техники набивания, подачи, накатов, контрударов, подрезок, подставок. Двусторонняя индивидуальная игра.
Тема 5.2 Тактика игры	Содержание учебного материала Совершенствование тактики игры. Двусторонняя парная игра.
Тема 5.3 Правила игры	Содержание учебного материала Правила соревнований. Двусторонняя игра. Судейство.
Тема 5.4 Игровая подготовка	Содержание учебного материала Двусторонняя игра. Судейство.
Раздел 6. Бадминтон.	
Тема 6.1. Техника игры	Содержание учебного материала Совершенствование техники передвижения, стоек, ударов, подач.
Тема 6.2. Тактика игры	Содержание учебного материала Совершенствование тактики одиночной игры, тактики парной игры. Двусторонняя игра.
Тема 6.3 Правила игры	Содержание учебного материала Правила соревнований. Двусторонняя игра. Судейство.
Тема 6.4	Содержание учебного материала

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
Игровая подготовка	Двусторонняя игра. Судейство.
Раздел 7. Волейбол.	
Тема 7.1 Техника нападения	Содержание учебного материала Совершенствование техники перемещений, передач, подач, атакующих ударов. Двусторонняя игра.
Тема 7.2 Техника защиты	Содержание учебного материала Совершенствование техники перемещений, приема мяча, блокирования. Двусторонняя игра.
Тема 7.3 Тактика защиты	Содержание учебного материала Совершенствование тактики защиты. Двусторонняя игра.
Тема 7.4 Тактика нападения	Содержание учебного материала Совершенствование тактики нападения. Двусторонняя игра.
Тема 7.5 Правила игры	Содержание учебного материала Правила соревнований. Двусторонняя игра с судейством.
Тема 7.6 Игровая подготовка	Содержание учебного материала Двусторонняя игра с судейством. Соревнования между группами.
Раздел 8. Атлетическая гимнастика	
Тема 8.1 Основы тренировочного процесса	Содержание учебного материала Знакомство с тренажерами и составление комплексов упражнения на различные группы мышц.
Тема 8.2 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала Техника выполнения упражнений на тренажерах. Комплексы упражнений..

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия «Спортивного комплекса»

Оборудование спортивного комплекса:

- шейпинг-зал,
- лекционный класс,
- 2 тренерские,
- 4 раздевалки,
- душевая,
- туалет,
- инвентарная
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- -компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- телевизор;
- DVD – плеер с программными дисками;
- музыкальный центр;
- электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> – Загл. с экрана. – ISBN 798-5-7695-8465-7
2. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / [Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев] – 11-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.-176 с. – ISBN 798-5-7695-8465-7.

Дополнительная литература:

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=357794> – Загл. с экрана. - ISBN 978-5-8199-0325-4
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> – Загл. с экрана. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполненной итоговой письменной контрольной работы.

Промежуточная аттестация в форме 3,4,5 курс – зачёта, 6 курс - дифференцированного зачета.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

№ п/п	Раздел рабочей программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата, № протокола заседания ПК	Подпись председателя ПК
		Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» актуализирована. В рабочую программу внесены следующие изменения:		
1	Титульный лист, предисловие	Вместо: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего профессионального образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова» /ФГБОУ ВПО «МГТУ» читать: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова»/ ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»	Протокол №10 от 21.06.2016	
2	Титульный лист	На основании приказа ректора ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова» № 10-30/465 от 17.07.2018 г. текст “Министерство образования и науки Российской Федерации” заменить на текст “Министерство науки и высшего образования Российской Федерации”	12.09.2018 г. Протокол № 1	
3	3.2 Информационное обеспечение обучения	<p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами “Юрайт” (Контракт Юрайт ЭБС www.biblio-online.ru №К-55-19 от 05.08.2019), “BOOK.RU” (Контракт КноРус медиа ЭБС BOOK.ru № К-52-19 от 05.08.2019), “Консультант студента” (Контракт Политехресурс Консультант студента ЭБС К 50-19 от 05.08.2019) и обновлением платформы электронной библиотечной системы “Знаниум” раздел 3.2 Рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p align="center">Основная литература</p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true . – Макрообъект.</p> <p>2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. — Режим доступа: https://www.book.ru/view3/929821/1 - Загл. с экрана.</p> <p align="center">Дополнительная литература</p>	11.09.2019 г. Протокол № 1	

		<p>1. Бурякин, Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж (для СПО) [Электронный ресурс]: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартынихин. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — Режим доступа: https://www.book.ru/view3/930508/1 - Загл. с экрана.</p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. —Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433532 - Загл. с экрана.</p> <p>3. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true . – Макрообъект.</p>		
4	3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ И ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	<p>В связи с обновлением материально-технического обеспечения п. Материально-техническое обеспечение читать в новой редакции:</p> <p>Спортивный комплекс Спортивный комплекс Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения учебных, практических занятий, самостоятельной работы, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Стойки волейбольные (комплект); Стойки баскетбольные (комплект); Ворота для мини-футбола; Турник двойной; Брусья (комплект); Рукоход "Волна"; Стенка гимнастическая (комплект); Полоса препятствий "Разрушенный мост"; Полоса препятствий "Лабиринт"; Полоса препятствий "Забор с наклонной доской"; Полоса препятствий "Стенка с двумя проломами"; Полоса препятствий "Одиночный окоп"</p> <p>Спортивный комплекс Спортивный зал Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска учебная, учебная мебель; Щиты баскетбольные пластик 180*105; Кольца баскетбольные (амортизационные); Стойка волейбольная; Табло универсальное; Щиты с баскетбольными держателями с кольцами; Сетка защитная спортивная;</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	

		Шведские стенки		
5	3.2 Информационное обеспечение обучения	<p>В связи с заключением контрактов со сторонними электронными библиотечными системами “Юрайт” (Контракт № К-55-20 от 25.08.2020 г. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ», 01.09.2020 г. по 31.08.2021 г.), “BOOK.RU” (Контракт № К-56-20 от 25.08.2020 г. раздел 3.2 Рабочей программы читать в новой редакции:</p> <p style="text-align: center;">Основные источники:</p> <p>1. Киреева, Е. А. Индивидуальный паспорт физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие [для СПО] / Е. А. Киреева, А. А. Волков ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S22.pdf&show=dcatalogues/5/8804/S22.pdf&view=true. – Макрообъект.</p> <p>2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719</p> <p style="text-align: center;">Дополнительные источники:</p> <p>1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: https://book.ru/book/930508</p> <p>2. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/433532</p> <p>3. Киреева, Е. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / Е. А. Киреева ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 85с. : табл. – Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=S121.pdf&show=dcatalogues/5/8696/S121.pdf&view=true – Макрообъект.</p>	16.09.2020 г. Протокол № 1	