

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Сызрань, 20201 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических, естественнонаучных  
дисциплин  
от «27» мая 2021 г. протокол № 10

**Составитель:** Д.В. Лисин, преподаватель ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

**Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная):** А.Л.Анищенко, методист  
строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Название разделов</b>	<b>стр.</b>
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22
5. Лист актуализации программы	23
Приложение 1 «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения»	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по специальности СПО 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов, разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа УД может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл

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

#### Базовая часть:

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

#### Вариативная часть: не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей по специальности СПО 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Проводить геодезические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 1.2. Проводить геологические работы в процессе изыскания автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 3.1. Выполнение технологических процессов строительства автомобильных дорог и аэродромов;

ПК 4.1. Организация и выполнение работ зимнего содержания автомобильных дорог и аэродромов.

ПК 4.2. Организация и выполнение работ содержания автомобильных дорог и аэродромов в весенне-летне-осенний периоды;

ПК 4.3. Осуществление контроля технологических процессов и приемки выполненных работ по содержанию автомобильных дорог и аэродромов;

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего - 178 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 178 часов,

- самостоятельная работа - 0 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Всего часов на учебную дисциплину	178
Самостоятельная работа	<b>0</b>
Всего во взаимодействии с преподавателем	178
из них:	
Теоретическое обучение	<b>0</b>
Лабораторные и практические занятия	<b>177</b>
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация	1
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег</b>	Содержание учебного материала		
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Первичный инструктаж по охране труда Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.	<b>8</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.2. Прыжки</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	<b>2</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 1.3 Метание</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)	<b>8</b>	

	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м-зачет Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Базовая техника игры волейбола</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам Прямой нападающий удар из 3-й зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	<b>12</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 3. Лыжи</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Подъем в гору скользящим шагом Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции	<b>12</b>	



	3 км Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 3.2. Спуски и подъёмы</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прохождение дистанции до 2 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами Прохождение дистанции до 3,5 км Игра «Гонка с преследованием»	<b>8</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. . Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1. Базовая техника игры в баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Сочетание приемов: ведение, бросок Ведение мяча с сопротивлением Бросок в прыжке со средней дистанции. Бросок в прыжке со средней дистанции.	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 4.2 Сочетание приёмов</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**

	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. Нападение против зонной защиты Индивидуальные действия в защите Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 5. . Футбол</b>			
<b>Тема 5.1. Базовая техника игры в футбол</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Футбол. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар	<b>4</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 5.2. Техника игры</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 6.1. Скоростная силовая техника бега</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование.	<b>4</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 6.2. Техника выполнения прыжков</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1.   .....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м-зачет Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	<b>6</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>			
<b>Тема 7.1. Базовая техника игры волейбола</b>	Содержание учебного материала		
	1.		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	

	<p>Практические занятия  Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.  Верхняя передача мяча в парах и тройках.  Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.  Прямой нападающий удар  Нижняя прямая подача на точность по зонам</p>	<b>6</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 7.2. Техника в игре</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	<p>Практические занятия  Прямой нападающий удар из 3-й зоны  Индивидуальное и групповое блокирование.  Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.  Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</p>	<b>6</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся  Упражнение на развитие координации подготовить сообщение по теме «Роль мышечной деятельности в активизации умственной работоспособности»</p>		
<b>Раздел 8. Лыжи</b>			
<b>Тема 8.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		**
	1. ....		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	<p>Практические занятия  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход  Одновременный бесшажный ход.  Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км  Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.</p>	<b>6</b>	

	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 8.2 Спуски и подъёмы</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Спуски Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 9. Баскетбол</b>			
<b>Тема 9.1. Базовая техника игры в баскетбол</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с сопротивлением Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.	<b>10</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Повторить правила игры в баскетбол		

	Составить комплекс ОРУ подготовить сообщение по теме «Работоспособность подготовить сообщение по теме «Роль мышечной деятельности в активизации умственной работоспособности»		
<b>Тема 9.2. Сочетание приёмов</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Индивидуальные действия в защите Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>8</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 10. . Футбол</b>			
<b>Тема 10.1. 1 Базовая техника игры в футбол</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Футбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой ударов по воротам указанным способом попаданием мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар Старты из различных положений с последующим ускорением.	<b>12</b>	
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 10.2. Техника бега</b>	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	1. ....		**
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями,	<b>5</b>	

	рывками, изменением направления передвижения.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		Не предусмотрено	
	Дифференцированный зачет	<b>1</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>178</b>	

## **.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

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

(перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### **Основные источники:**

1. Евсева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсева. – М.: Советский спорт, 2005.

#### **Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.



3. Лутченко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  - Основы здорового образа жизни	- Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. - Оценка выполнения практического задания:

## 5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ  
СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые профессиональные умения</b>
1.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.	Презентация.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2.	Практическое занятие №18 Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	Работа в парах и малых группах.	
3.	Практическое занятие №36 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Анализ конкретных ситуаций.	
4.	Практическое занятие №71 Командные тактические действия в защите и нападении	Работа в парах и малых группах.	
5.	Практическое занятие №79 Тактические действия в нападении и защите	Анализ конкретных ситуаций.	
6.	Практическое занятие №86 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	Презентация.	
7.	Практическое занятие №142 Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование	Групповая дискуссия.	
8.	Практическое занятие №151 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	Анализ конкретных ситуаций.	
9.	Практическое занятие №160 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Работа в парах и малых группах.	

