

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

И.В. Конырева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»
по специальности среднего профессионального образования
08.02.01 – «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

на базе основного общего образования

Форма обучения

очная

Комсомольск-на-Амуре, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденного приказом Министерства науки и образования и Российской Федерации от 10 января 2018 г. № 2.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общепрофессиональные и специальные дисциплины»

Протокол № 5
от «21» мая 2024 г.

Автор рабочей программы

Ю.Б. Колошенко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15
5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	15
6. Лист изменений и дополнений.....	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8- Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – Основы здорового образа жизни; – Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; – Средства профилактики перенапряжения – Способы реализации собственного физического развития

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	238
в том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	184
практические занятия	184
Самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	50
Подготовка рефератов	4
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика		46	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег100 м.	1	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники беговых упражнений.	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	

Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		10	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.			
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.			
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.			
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.			
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.			
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.			
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.			
Тема 1.3 Эстафетный бег	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 8 ПК3.5
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.			
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.			
	Содержание учебного материала			
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м.			
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4х100м.			
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4х400м.			
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м.			

Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Самостоятельная работа обучающихся		2	ОК 8 ПК3.5
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.		1	
	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		1	
	Содержание учебного материала		10	
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		10	
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		2	
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		2	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		2	
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.		2	
Раздел 2. Баскетбол	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.		2	
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.		2	
			40	
	Содержание учебного материала		ОК 8 ПК3.5	
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.			6
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			6
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.			2
Практическое занятие №25 Правила игры. Учебная игра.		4		
Самостоятельная работа обучающихся		2		

	Совершенствование техники перемещений и стоек.	1	ОК 8 ПК3.5
	Отработка правил игры в баскетбол	1	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2.3 Броски мяча.	Отработка приемов и передач мяча.	2	ОК 8 ПК3.5
	Содержание учебного материала	8	
	1. Техника бросков по кольцу.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование бросков по кольцу.	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
. Ведение, броски и передачи мяча.		40	ОК 8
Раздел 3. Волейбол		4	
Тема 3.1Стойки, Содержание учебного материала			

перемещения, прыжки. Правила игры.	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		ПК3.5
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	1	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Отработка правил игры в волейбол.	1	ОК 8 ПК3.5
	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	3	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.	1	ОК 8 ПК3.5
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.	1	
	Содержание учебного материала	5	
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
Тема 3.4 Напада-	Упражнения для выполнения подач мяча.		ОК 8
	Содержание учебного материала	5	

юний удар. Блокирование.	1. Техника нападающего удара.		ПК3.5
	2. Техника блокирования.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Упражнения для выполнения нападающего удара.	1	ОК 8 ПК3.5
	Упражнения для выполнения блокирования.	1	
	Содержание учебного материала	5	
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	5	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 8 ПК3.5
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	2	
	Содержание учебного материала	5	
	1. Тактические действия в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	5	
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	
Раздел 4. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся	1	ОК 8 ПК3.5
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1	
		40	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника перемещений футболиста.	6	
	2. Эффективное применение правил игры.		

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	ОК 8 ПК3.5
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	1	
	Отработка правил игры.	1	
4.2 Введение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Отработка приемов и передач мяча.	2	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	8	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
4.4 Простые тактические комбинации.	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	ОК 8 ПК3.5
	Содержание учебного материала	8	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие № 44 .Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	

	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.		4	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			40	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала		28	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, подтягивания на носки, отжимания, упражнения на пресс		6	
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		8	
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		6	
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.		8	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.		6	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала		4	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		4	
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости		4	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет в 8 семестре				
Всего обязательной аудиторной учебной нагрузки			184	

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

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;

техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php?>, ограниченный. - Загл. с экрана.
2. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> /, ограниченный. - Загл. с экрана.

Дополнительные источники:

1. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goupr32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре;	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	циплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные общекультурные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защите окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Демонстрация поддержания необходимого уровня физической подготовленности, стремление к сохранению и укреплению здоровья.	Оценка выполнения рекомендуемых упражнений и заданий. Наблюдение за саморазвитием и самоподготовкой.