

Приложение II.5

**к ООП по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений (базовая подготовка)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла 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 8Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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	187
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	154
Самостоятельная работа	27
Промежуточная аттестация (ДЗ)	2

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		45	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	14	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.	1	
	2. Техника прыжка в длину с места.	1	
	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 высокого и 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	1	
	Совершенствование техники беговых упражнений, прыжка в длину с места	1	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	1	
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.	1	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	7	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	

	Практическое занятие №16.Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	Практическое занятие №17.Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1	
	Практическое занятие №18.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега, техники финиширования и передачи эстафетной палочки	1	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	12	ОК 8 ПК3.5
	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	
	Практическое занятие №23.Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.	1	
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	1	
	Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1 Техника	Содержание учебного материала	10	ОК 8

перемещений, стоек. Правила игры.	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	1	ПК3.5
	2. Эффективное применение правил игры.	1	
	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	
	Отработка правил игры в баскетбол	1	
Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	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	1	
	Отработка приемов и передач мяча.	1	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	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).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	

	Совершенствование бросков по кольцу.	1	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Ведение, броски и передачи мяча.	1	
Раздел 3. Волейбол		35	
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	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	
	Отработка правил игры в волейбол.	1	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	7	ОК 8 ПК3.5
	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	1	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху, для выполнения приема и передачи мяча снизу	1	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №34.Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Упражнения для выполнения подач мяча.	1	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	7	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	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	
	Упражнения для выполнения нападающего удара.	1	
	Упражнения для выполнения блокирования.	1	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	6	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действия в нападении.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	

	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	1	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	5	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в защите.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.	1	
Раздел 4. Футбол.		39	
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	10	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4	
	Практическое занятие № 40. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры	1	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	10	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	10	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	
	Совершенствование ударов мяча по воротам.	2	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	9	ОК 8 ПК3.5
	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	1	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		29	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих	Содержание учебного материала	24	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	

упражнений	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия 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.	8	
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	5	
	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	1	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	1	
Промежуточная аттестация		2	
Всего		187	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный

Спортивный зал.

Легкоатлетический комплекс - 1шт, перекладина -1 шт., скамья гимнастическая - 1шт., стенки гимнастические -7 шт., ящик железный - 1 шт., мат гимнастический - 4 шт., скамья для спортзала - 6 шт., вешалка двусторонняя – 2 шт., стол для Н.Т. – 4 шт., канат - 1 шт.

Учебно-методический комплекс, раздаточный материал, материал для реализации образовательного процесса с применением дистанционных технологий.

Спортивно-оздоровительный комплекс (тренажерный зал)

Дорожка беговая 2шт, скамья Kettler-2шт, скамья силовая -1шт, стол для армрестлинга - 1шт, тренажёр эллиптический - 1шт, тренажёр TORNEO- 1шт, центр силовой -1шт, блин стальной- 6 шт, гантель с неопроновым покрытием 1- шт, гантель 2кг 2шт, гантель 3 кг 4шт, гантель 5 кг 4шт, гриф прямой стальной 1шт Учебно-методический комплекс, раздаточный материал, материал для реализации образовательного процесса с применением дистанционных технологий.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Брусья, перекладина, полоса препятствий, ворота для мини-футбола

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> – Режим доступа: по подписке.

3.2.2. Электронные издания (электронные 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.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <p>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-</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>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</p>	<p>Результаты тестирования</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания:</p> <p>при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

объектов;	регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	
-----------	---	--