Приложение _____
к программе СПО специальности
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
08.02.01 "Строительство и эксплуатация зданий и сооружений"

Екатеринбург, 2024

Листков Валерий Николаевич

Содержание

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3
1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы: 3
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины 3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 9
3.2. Информационное обеспечение реализации программы 10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 08.02.01 СиЭЗиС. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности психологические основы деятельности коллектива
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке проявлять толерантность в рабочем коллективе	правила построения устных сообщений особенности социального и культурного контекста
ОК 06	проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение применять стандарты антикоррупционного поведения	сущность гражданско-патриотической позиции традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности основные ресурсы, задействованные в профессиональной

	специальности организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	деятельности пути обеспечения ресурсосбережения принципы бережливого производства основные направления изменения климатических условий региона правила поведения в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности средства профилактики перенапряжения

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	62
в т.ч. в форме практической подготовки	60
в том числе:	
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа	9
Профессионально-прикладная физическая подготовка	4
Дифференциальный зачет	2

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды: ОК
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА		**2**	
Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности		
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**24**	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	2	
	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	ОК 04 – ОК 08
	Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м	2	ОК 04 – ОК 08
	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 2.2. Прыжки в длину с места (с разбега)	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка.	2	
Тема 2.3 Метание гранаты	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега.	2	ОК 04 – ОК 08
	Техника метания гранаты с полного разбега.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 2.4	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08

Кросс	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках.	2	
	Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 2.5 Эстафетный бег	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге.		
	Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	ОК 04 – ОК 08
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ		**20**	
Тема 3.1 Теоретические сведения	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе.		
	Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.2 Техника игры в защите	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.		
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.3 Техника игры в нападении	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.		
	Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу.	2	ОК 04 – ОК 08
	Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.4 Тактика игры	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты.		
	Групповые и командные действия в нападении	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач).		

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ		**10**	
Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности	**Содержание учебного материала:**		
	Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь.	2	ОК 04 – ОК 08
	Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 4.2 Техника игры в нападении	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 – ОК 08
	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).		
	Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	ОК 04 – ОК 08
Тема 4.3 Тактика игры в нападении	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.	2	
РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**4**	
Тема 5.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала:**		ОК 04 – ОК 08
	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	ОК 04 – ОК 08
Дифференциальный зачет		**2**	
	Всего:	**62**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:
Легкоатлетический сектор:
1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):
1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):
1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка:
1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:
1.Площадка 30*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд., стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования .-М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта:
7. Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
8. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
11. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки Осуществлять творческое		Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма		