

Приложение _____
к программе СПО
специальности
08.02.11 «Управление, эксплуатация и
обслуживание
многоквартирного дома»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности **08.02.11**

«Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.11 «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома»

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- Личностные результаты:

ЛР 01. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);

ЛР 02. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613);

ЛР 07. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Общие компетенции:

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения задания;

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;

ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности;

ОК 10. Обеспечивать безопасные условия труда в профессиональной деятельности;

Особое значение дисциплина «Физическая культура» имеет при формировании общих и профессиональных компетенций обучающихся, необходимых для сохранения и укрепления здоровья в процессе будущей профессиональной деятельности

Умения	Знания	Код ОК, ПК
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Пользоваться средствами	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	ОК08, ПК 3.5

профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития	
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы (всего)	74
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)	
В том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения	Коды: ЛР, ОК
РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА		2		
Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов	Содержание учебного материала: 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	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И ОФП		22		
Тема 2.1 Легкая атлетика и ОФП. Общие положения.	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.2 Легкая атлетика и ОФП	Практическое занятие: 1. Кроссовая подготовка. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Спортивная игра футбол, баскетбол	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.3 Легкая атлетика и ОФП	Практическое занятие: 1. Общая физическая подготовка: подтягивание, отжимание. Техника бега на средние дистанции. Спортивная игра футбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.4 Легкая атлетика и ОФП	Практическое занятие: 1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места: специальные упражнения прыгуна в длину; подготовительные упражнения. Спортивная игра футбол, волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.5 Легкая атлетика и	Практическое занятие: Кроссовая подготовка. Развитие силы, выносливости. Спортивная игра			ЛР01-ЛР15,

ОФП	1.	футбол, баскетбол.	4	2	ОК01-ОК10
Тема 2.6 Легкая атлетика и ОФП	Практическое занятие:				
	1.	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Спортивная игра футбол, волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.7 Легкая атлетика и ОФП	Практическое занятие:				
	1.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Силовая подготовка спортсмена (брусья).	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.8 Легкая атлетика и ОФП	Самостоятельная работа обучающихся:				
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.9 Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП	Практическое занятие:				
	1.	Сдача контрольных нормативов: Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Прыжок в длину с места.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 2.10 Прием зачетов по легкой атлетике и ОФП	Практическое занятие:				
	1.	Сдача контрольных нормативов: Бег на средние дистанции. Отжимание. Прыжок в длину с места.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ			16		
Тема 3.1 Волейбол. Общие положения.	Содержание учебного материала:				
	1.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Волейбольная стойка. Эффективное применение правил игры в волейбол.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 3.2 Совершенствование техники игры в волейбол	Практическое занятие:				
	1.	Приём и передача мяча сверху, снизу. Приём и передача мяча вперед, над собой. Отработка нижней боковой подачи.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 3.3 Совершенствование техники игры в волейбол	Практическое занятие:				
	1.	Техника перемещения волейболистов. Верхняя передача мяча. Нижняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10

Тема 3.4 Совершенствование техники игры в волейбол		Практическое занятие:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Обучение верхней и нижней передачи в средней и низкой стойке. Техника нижней прямой и боковой подачи. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.			
Тема 3.5 Совершенствование техники игры в волейбол		Практическое занятие:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Совершенствование техники приема/передачи мяча в парах: сверху, снизу, двумя руками. ОФП волейболиста.			
Тема 3.6 Совершенствование техники игры в волейбол		Практическое занятие:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Совершенствование техники приема мяча с подачи. Отработка верхней и нижней подачи мяча. Нижняя боковая подача. Учебная игра в волейбол.			
Тема 3.7 Совершенствование техники игры в волейбол		Самостоятельная работа обучающихся:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.			
Тема 3.8 Прием зачетов по волейболу		Практическое занятие:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Зачет: передача/прием мяча в парах (верхняя, нижняя передача). Зачет: нижняя прямая подача. Зачет: боковая прямая подача. Учебная игра в волейбол.			
РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ			12		
Тема 4.1 Баскетбол. Общие положения.		Содержание учебного материала:	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основные стойки баскетболиста. Эффективное применение правил игры в баскетбол.			
Тема 4.2 Совершенствование техники игры в баскетбол		Практическое занятие:	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
	1.	Техника ведения мяча. Прием/передача мяча. Отработка техники передачи мяча в парах в движении. Отработка штрафных бросков. Учебная игра в баскетбол.			
Тема 4.3 Совершенствование		Практическое занятие:			ЛР01-ЛР15,
	1.	Совершенствование техники приема/передачи мяча. Техника ведения мяча			

техники игры в баскетбол		на 2 шага с броском в кольцо. Отработка трех очкового броска. Учебная игра в баскетбол.	2	2	ОК01-ОК10
Тема 4.4 Совершенствование техники игры в баскетбол		Практическое занятие:			
	1.	Техника передачи мяча от груди, сверху в прыжке. Техника ведения мяча с поворотом на 180 градусов. Отработка штрафных бросков. ОФП баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 4.5 Совершенствование техники игры в баскетбол		Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 4.6 Прием зачетов по баскетболу		Практическое занятие:			
	1.	Зачет: ведение 2 шага –бросок. Зачет: передача/прием мяча. Зачет: штрафные броски. Зачет: передача двух мячей.	2	2	
РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			20		
Тема 5.1 Атлетическая подготовка. Общие положения		Содержание учебного материала:			
	1.	История создания отечественной атлетической гимнастики. Требования безопасности при работе на тренажерах. Тестирование физической подготовки обучающихся.	2	1	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.2 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общеразвивающая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Учебная игра в настольный теннис.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.3 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений с отягощениями (гиря, штанка, гантели). Учебная игра в настольный теннис.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.4 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.5 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы и выносливости. Гимнастика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10

Тема 5.6 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общая физическая подготовка. Техника упражнений со штангой: жим лежа, приседание, становая тяга. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.7 Атлетическая гимнастика		Практическое занятие:			
	1.	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы. Упражнения с гантелями, гирей. Упражнения на тренажерах.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.8 Атлетическая гимнастика		Самостоятельная работа обучающихся:			
	1.	Отработка упражнений для сдачи зачета.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.9 Прием зачета по атлетической гимнастике		Практическое занятие::			
	1.	Прием контрольных нормативов: гиря, подтягивание на перекладине, отжимание.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Тема 5.10 Прием зачета по атлетической гимнастике		Практическое занятие:			
	1.	Прием контрольных нормативов: Штанга- жим лежа. Приседание со штангой.	2	2	ЛР01-ЛР15, ОК01-ОК10
Дифференцированный зачет			2		
			Всего:	74	

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета 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

Место для стрельбы из пневматического оружия

- мишенное поле (пулеулавливатель);
- пневматические винтовки – МР-512;
- мишени №8, 94
- коврики, столы и стулья;
- рабочее место преподавателя (стол, стул);

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др.
3. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

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: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
10. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
12. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
14. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
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	Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Индивидуальные задания, рефераты, доклады

Критерии оценки:

Результаты освоения учебной программы, освоения компетенций определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, умение высказывать и обосновывать свои суждения, грамотное, логическое изложение ответа, качественное внешнее оформление /для письменной формы/.

«Хорошо» - за полное освоение материала, владение понятийным аппаратом, ориентацию в изученном материале, осознанное применение знаний для решения практических задач, грамотное изложение ответа, но содержание и форма ответа имеет некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

«Неудовлетворительно» – студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.