

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ


## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**


по специальности

среднего профессионального образования

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 5  
от «28» 04 2020 г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М. Тажикова  
«28» 04 2020 г.

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 5  
от «28» 04 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
КСиЭ АГАСУ  
 Ю.А. Шуклина  
от «28» 04 2020 г.

Организация – разработчик: колледж строительства и экономики АГАСУ

Разработчик  
преподаватель



А.С. Гуренко

Эксперт  
методист КСиЭ АГАСУ



С.С. Тюлюпова

Рецензент  
к.п.н., доцент кафедры ФСИ АГАСУ



А.А. Рязанцев

## **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	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждении среднего профессионального образования, реализующего образовательную программу среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа разработана на основе «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:  
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 208 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	208
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	38
в том числе:	
<b>подготовка рефератов по темам и разделам:</b> 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта 3. Спорт в физическом воспитании студентов 4. Баскетбол 5. Гимнастика. ОФП.	
<b>разработка конспекта по разделу:</b> Волейбол	
<b>составление теста по разделам:</b> 1. Легкая атлетика. 2. Волейбол. 3. Баскетбол.	
<b>создание презентации по разделу:</b> гимнастика. ОФП	
<b>активная двигательная деятельность</b>	
Промежуточная аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста и в обеспечении его здоровья	Содержание учебного материала	<b>4</b>	1
	1 Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни. Роль будущих специалистов во внедрении физической культуры и здорового образа жизни в производственном коллективе		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия не предусмотрены		
	Контрольные работы не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся <b>Подготовка рефератов по темам</b> 1. Физическая культура личности. 2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни. 3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. 5. Роль мотиваций в здоровом образе жизни. Основные мотивы здорового образа жизни. 6. Моторная, побудительная, творческая функция двигательной активности.	<b>4</b>	3	
<b>Тема 1.2.</b> Профессионально -	Содержание учебного материала	<b>4</b>	1
1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной		

прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений		психофизической подготовки человека к труду. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Организация, формы и средства ППФП студентов в ссузе. Основное содержание ППФП будущего специалиста. Прикладные виды спорта и их элементы		
		Лабораторные работы не предусмотрены		3
		Практические занятия не предусмотрены		
		Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся <b>Подготовка рефератов по темам</b> 1. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующая система. 2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 3. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. 4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. 5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. 6. Влияние физических упражнений на нервную систему. 7. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему. 8. Влияние физических упражнений на мышечную систему. 9. Влияние физических упражнений на эндокринную систему и обмен веществ.	<b>4</b>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		Содержание учебного материала		1
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Организация самостоятельных занятий.		
		Лабораторные работы не предусмотрены		2
		Практические занятия:	<b>66</b>	
		<b>2.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия</b>	3	
		<b>2.2 Строевые упражнения.</b>	3	
		<b>2.3 Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции.</b>	12	
		<b>2.4 Бег на средние дистанции</b>	20	
		<b>2.5 Бег на длинные дистанции по пересеченной местности</b>	18	
		<b>2.6 Прыжок в длину с места.</b>	10	
	Контрольные работы не предусмотрены			



	Самостоятельная работа обучающихся <b>1. Составление теста по теме Легкая атлетика</b> <b>2. Активная двигательная деятельность</b>	<b>66</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		
	1 Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом. 2 Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.		1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия:	<b>40</b>	
	<b>3.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия</b>	4	
	<b>3.2 Стойка и перемещение волейболиста. Специальная подготовка</b>	4	2
	<b>3.3 Прием и передача волейбольного мяча</b>	12	
	<b>3.4 Подача волейбольного мяча</b>	12	
	<b>3.5 Нападающий удар по волейбольному мячу и его блокировка.</b>	8	
	Контрольные работы не предусмотрены		
Самостоятельная работа обучающихся <b>1. Составление теста по теме Волейбол</b> <b>2. Разработка конспекта по теме «Физические способности человека и их развитие»</b> <b>3. Активная двигательная деятельность</b>	<b>40</b>	3	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
	1 Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом. 2 Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и		1

		методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов		
		Лабораторные работы не предусмотрены		2
		Практические занятия	<b>38</b>	
		<b>4.1 Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия</b>	3	
		<b>4.2 Стойка и перемещение баскетболиста. Специальная подготовка</b>	3	
		<b>4.3 Техника ловли и передачи б/б мяча.</b>	6	
		<b>4.4 Техника ведения б/б мяча (челночное и змейкой).</b>	6	
		<b>4.5 Техника штрафного броска</b>	10	
		<b>4.6 Техника броска с остановкой в два шага.</b>	5	
		<b>4.7 Тактика игры б/б в защите и в нападении</b>	5	
		Контрольные работы не предусмотрены		
		Самостоятельная работа обучающихся <b>1. Составление теста по теме Баскетбол</b> <b>2. Подготовка реферата по темам</b> 1. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. 2. Примерная схема для составления профиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности <b>3. Активная двигательная деятельность</b>	<b>38</b>	3
<b>Раздел 5. Гимнастика. ОФП</b>		Содержание учебного материала		1
	1	Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах), составления индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики для глаз, составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью, проведения разминки в учебно-тренировочном занятии, оценки и коррекции телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение туристского похода.		

	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Практические занятия	<b>38</b>	
	<b>Теоретические основы раздела. Методико-практические занятия</b>	6	
	<b>Акробатические элементы</b>	8	2
	<b>Силовые упражнения</b>	12	
	<b>ОФП</b>	12	
	Контрольные работы не предусмотрены		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<b>1. Создание презентации по теме Гимнастика. ОФП</b>		
	<b>2. Подготовка реферата по темам:</b>		
	1. Основы методики самомассажа		
	2. Основы методики судейства по избранному виду спорта.		
	3. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	<b>38</b>	3
	4. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирования психоэмоционального состояния		
	<b>3. Активная двигательная деятельность</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры, мастерские не предусмотрены; лаборатории не предусмотрены.

1. 9 корпус, спортивный зал

47 мест,

Torneo Дартс, 6 дротиков, 46см DartBoard.

6 darts p,0 – 1 шт;

Бадминтонная ракетка алюмин p,0- 4 шт;

Баскетбольный мяч,синтет.кожа. 12-ти панель дизайн. p 7 Molten – 2шт;

Волейбольный мяч,синтет.кожа.машин.шитье p5 Molten – 8 шт;

Гетры – 10 шт

Гриф 1500 замок-гайка,хром – 2 шт

Гриф гант.обрезиндиам 26 (36см) R0234 -4 шт;

Диск обрез.диам 26 ( 10кг) – 6 шт

Диск обрез.диам 26 ( 15кг) – 6 шт;

Диск обрез.диам 26 (2,5 кг)- 6 шт

Диск обрез.диам 26 (5 кг)- 6 шт;

Единая гос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона-1 шт;

Игра "Дартс"-1 шт;

Коврик Турист- 10шт;

Кольца гимнастические-1 шт;

Комплект баскетбольный (женский)-24 шт;

Комплект баскетбольный (мужской)-24шт;

Комплект волейбольный (женский) – 12 шт;

Комплект волейбольный (мужской)- 12шт;

Комплект футбольной формы -24 шт;

Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176-25 шт;

Лампа бильярд.золотая-1 шт;  
Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и Уручкой – 10шт;  
Мешок спальный- 10шт;  
Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA-20 шт;  
Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold-4 шт;  
Мяч волейбольный MVP 200X-1 шт;  
Мяч для настольного тенниса Torneo- 5шт;  
Мяч набивной 2 кг- 10шт;  
Нарды большие – 1шт;  
Первичные средства пожаротушения- 1 шт;  
Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов)- 1шт;  
Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition-5 шт;  
Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая- 2 шт;  
Сетка для настольного тенниса Torneo- 3шт;  
Футболка PROF кукла зеленая р46 - 3шт;  
Футболка PROF кукла зеленая р48 – 10шт;  
Футболка PROF кукла зеленая р50- 3шт;  
Футболка PROF кукла зеленая р52- 3 шт;  
Футболка PROFмультикам р 44 – 2шт;  
Футболка PROFмультикам р 46- 2шт;  
Футболка PROFмультикам р 48 – 2 шт;  
Шарик для настольного тенниса -3 шт;  
Шеврон рез Аванпост А - 25 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Спортивная площадка (стадион) включает в себя: футбольное поле, полоса препятствий. Полоса препятствий имеет следующие элементы:- линия начала полосы;- лабиринт;- забор с наклонной доской-разрушенный мост;- разрушенная лестница.

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основная литература**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. Проф. образования. — М., 2011.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., 2012.

##### **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.

#### 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>
Умения:	
ОК 2, ОК 6, ОК 8, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности, по оценке индивидуального уровня физической кондиции (президентский тест), по оценке спортивно-технической подготовленности
Знания:	
ОК 2, ОК 6, ОК 8 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов
ОК 2, ОК 6, ОК 8 основы здорового образа жизни	Опрос. Оценка выполненной самостоятельной работы с применением интерактивных методов