

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

среднего профессионального образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация техник

Форма обучения заочная

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 8  
от «27» апреля 2023 г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол №8  
от «27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КСиЭ АГАСУ  
  
/С.Н. Коннова/  
«27» апреля 2023 г.

Составитель:



/А.С.Гуренко/

Рабочая программа разработана основе ФГОС СПО для специальности  
08.02.01. Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Согласовано:

/Методист КСиЭ АГАСУ



/\_\_\_\_\_/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист УМО СПО



/М.Б. Подольская/

Рецензент

Доцент кафедры ФСЛ  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»



/А.А. Рязанцев/

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО



/А.П. Гельван/

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13

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

## Область применения примерной рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «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 ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций 08.02.01«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК04, ОК 08.

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК4.Работать в Коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные Приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>208</b>
<b>в том числе:</b>	
теоретическое обучение	<b>2</b>
практические занятия	<b>42</b>
лабораторные занятия	учебным планом не предусмотрены
консультация	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа	<b>164</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов (общий)	Объем часов (практ.)	Объем часов (самост.)	Объем часов (теор.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>52</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Теоретические Сведения.</b>	Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.				2	ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.2. Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.			4		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.3. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 10х10 м., 100 м.		2	12		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.4. Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м., 1000 м., 1500 м.		2	12		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.5. Бег с</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции:		2	12		ОК 04, ОК 08

<b>высокого старта на длинные дистанции.</b>	2000 м., 3000 м., 5000 м. Кроссовая подготовка.					
<b>Тема 1.6. Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.		2	4		ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>62</b>	<b>12</b>	<b>50</b>		
<b>Тема 2.1. Теоретические сведения.</b>	Волейбол в системе физического воспитания. Виды волейбола. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий волейболом.					ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.2. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		2	6		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.3. Техника приема и передачи мяча.</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.		4	16		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.4. Поддача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.		4	16		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 2.5. Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки.		2	12		ОК 04, ОК 08

	Двухсторонняя игра.					
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>66</b>	<b>12</b>	<b>54</b>		
<b>Тема 3.1. Теоретическое сведения</b>	Баскетбол в системе физического воспитания. Разновидности игры в баскетбол. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха. Методические основы самостоятельных занятий баскетболом.					
<b>Тема 3.2. Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.		2	6		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.3. Техника ловли и передачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча(двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.		2	8		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.4. Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча(одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.		2	12		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.5. Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.		2	12		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 3.6. Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.		4	10		ОК 04, ОК 08

<b>Тема 3.7. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.			6		ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		
<b>Тема 4.1. Теоретическое Сведения.</b>	Особенности личной гигиены и предупреждение травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки.					ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.2. Акробатические элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.		2	4		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.3. Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).		2	8		ОК 04, ОК 08
<b>Тема 4.4. Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах		4	8		ОК 04, ОК 08

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>1.Торнео Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;</p> <p>2.Бадминтонная ракетка алюмин.;</p> <p>3.Баскетбольный мяч, синтет.кожа. 12-тип панель дизайн. p 7 Molten;</p> <p>4.Волейбольный мяч, синтет.кожа. машин.шитье p5 Molten;</p> <p>5.Гетры</p> <p>6.Гриф 1500 замок-гайка, хром</p> <p>7.Гриф гант. обрезин диам 26 (36см) R0234</p> <p>8.Диск обрез. диам 26 (10кг);</p> <p>9.Диск обрез. диам 26 (15кг);</p> <p>10.Диск обрез.диам 26 (2,5 кг);</p> <p>11.Диск обрез.диам 26 (5 кг);</p> <p>12.Единая гос. сист. предупр. или кв. ЧС/Граждан. оборона;</p> <p>13.Игра "Дартс";</p> <p>14.Коврик Турист;</p> <p>15.Кольца гимнастические;</p> <p>16.Комплект баскетбольный (женский);</p> <p>17.Комплект баскетбольный (мужской);</p> <p>18.Комплект волейбольный (женский);</p> <p>19.Комплект волейбольный (мужской);</p> <p>20.Комплект футбольной формы;</p> <p>21.Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176;</p> <p>22.Лампа бильярд.золотая;</p> <p>23.Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и У ручкой;</p> <p>24.Мешок спальный;</p>	414056, г. Астрахань, ул.Татищева, 18 а, этаж 3, помещение №312

<p>25.Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA;  26.Мяч баскетбольный Spalding NBA gold;  27.Мяч волейбольный MVP 200X;  28.Мяч для настольного тенниса Torneo;  29.Мяч набивной 2 кг;  30.Нарды большие;  31.Первичные средства пожаротушения;  32.Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов);  33.Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition;  34.Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая;  35.Сетка для настольного тенниса Torneo;  36.Футболка PROF;  кукла зеленая р46;  37.Футболка PROF;  кукла зеленая р48;  38.Футболка PROF  кукла зеленая р50;  39.Футболка PROF;  кукла зеленая р52;  40.Футболка PROF;  мультикам р 44;  41.Футболка PROF;  42.Мультикам р 46-;  футболка PROF;  мультикам р 48;  43.Шарик для настольного тенниса;  Шеврон рез Аванпост А.</p>	
--	--

### 3.2 Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2018 – 320с.

б) дополнительная учебная литература (в т.ч. словари):

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.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

г) интернет-ресурсы:

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

### **3.3 Особенности организации обучения по учебной дисциплине «Русский язык и культура речи» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «**Физическая культура**» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>