

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

среднего профессионального образования

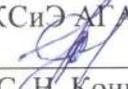
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация техник

Форма обучения очная

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой комиссией  
«Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
 Э.М. Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол № 12  
от «25» апреля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
КСиЭ АГАСУ  
  
/С.Н. Коннова/  
«25» апреля 2024г.

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



/О.В. Моргун/

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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ПАСПОРТ 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 и 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 Труд и обороне»(ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>208</b>
<b>В том числе:</b>	
Теоретическое обучение	учебным планом не предусмотрены

Практические занятия	<b>170</b>
Самостоятельная работа	<b>38</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>

## 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.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел1.Легкая атлетика</b>		<b>62</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 1.1.Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.	6	6		ОК04, ОК08
<b>Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	14	14		ОК04, ОК08
<b>Тема1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	16	16	4	ОК04, ОК08
<b>Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	12	12	4	ОК04, ОК08
<b>Тема1.5. Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	6	6		ОК04, ОК08
<b>Раздел2.Волейбол</b>		<b>56</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 2. 1.Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	8	8		ОК04, ОК08
<b>Тема2.2. Техника приема и</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.	14	14	4	ОК04, ОК08

<b>Передачи мяча.</b>					
<b>Тема2.3. Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: Нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	14	14	4	OK04, OK08
<b>Тема 2.4.Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	14	14		OK04, OK08
<b>Раздел3.Баскетбол</b>		<b>58</b>	<b>44</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 3.1.Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	6	-	OK04, OK08
<b>Тема3.2Техника ловлиипередачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	10	6	4	OK04, OK08
<b>Тема3.3 Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	10	8	2	OK04, OK08
<b>Тема 3.4.Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	12	8	4	OK04, OK08
<b>Тема3.5Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	14	10	4	OK04, OK08

<b>Тема 3.6.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	6	-	OK04, OK08
<b>Раздел 4.Гимнастика.ОФП.</b>		<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 4.1.Акробатиче- ские элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	6	-	OK04, OK08
<b>Тема 4.2Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	14	10	4	OK04, OK08
<b>Тема4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	12	8	4	OK04, OK08

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№ 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ТорнеоДартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;</li> <li>2. Бадминтонная ракетка алюмин.;</li> <li>3.Баскетбольный мяч,синтет.кожа.12-типанельдизайн.p7Molten;</li> <li>4.Волейбольныймяч,синтет.кожа.машин.шитьер5 Molten;</li> <li>5.Гетры</li> <li>6.Гриф1500замок-гайка,хром</li> <li>7.Грифгант.обрезиндиам26(36см)R02348.Диск обрез.диам26(10кг);</li> <li>9.Диск обрез. диам 26 (15кг);</li> <li>10.Дискобрез.диам26(2,5кг);</li> <li>11.Диск обрез.диам26 (5 кг);</li> <li>12.Единая гос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона;</li> <li>13.Игра"Дартс";</li> <li>14.Коврик Турист;</li> <li>15.Кольцагимнастические;</li> <li>16.Комплект баскетбольный (женский);</li> <li>17.Комплектбаскетбольный(мужской);1</li> <li>8.Комплект волейбольный (женский);</li> <li>19.Комплект волейбольный (мужской);</li> <li>20.Комплектфутбольнойформы;</li> <li>21.Костюм "Витязь" куртка кор.брюкиКМФцифрар48-50/170-176;</li> <li>22. Лампа бильярд. золотая;</li> <li>23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенками У ручкой;</li> <li>24. Мешок спальный;</li> <li>25. Мячбаскетбольный"SPALDING"NBA;2</li> <li>6.Мяч баскетбольный Spaiding NBA gold;</li> <li>26. 27.МячволейбольныйMVP200X;</li> </ol>	<p>414056, Г .Астрахань, ул.Татищева, 18а,этаж3,помещение№312</p>

<p>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. 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 р44;  41. Футболка PROF; мультикам р46-; футболка PROF; мультикам р48;  43. Шарик для настольного тенниса; Шевронрез Аванпост А.</p>	
--	--

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2020–320с.  
ISBN 978-5-4468-2532-5

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., 2019.

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебной дисциплине «Физическая культура»

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/>)

### **Особенности организации обучения по учебной дисциплине**

#### **«Физическая культура» 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.

#### **1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<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 четырех балльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке</p>

