

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 заочная

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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 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».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** 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.

## 1.3. 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 труду и обороне» (ГТО).

#### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Объем ОП 208 часов,  
в том числе: с преподавателем 2 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 164 часа

### 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

## 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> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Torneo Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;</li><li>2. Бадминтонная ракетка алюмин.;</li><li>3. Баскетбольный мяч, синтет. кожа. 12-тип панель дизайн. p 7 Molten;</li><li>4. Волейбольный мяч, синтет. кожа. машин. шитье p5 Molten;</li><li>5. Гетры</li><li>6. Гриф 1500 замок-гайка, хром</li><li>7. Гриф гант. обрезин диам 26 (36см) R0234</li><li>8. Диск обрез. диам 26 (10кг);</li><li>9. Диск обрез. диам 26 (15кг);</li><li>10. Диск обрез. диам 26 (2,5 кг);</li><li>11. Диск обрез. диам 26 (5 кг);</li><li>12. Единая гос. сист. предупр. или кв. ЧС/Граждан. оборона;</li><li>13. Игра "Дартс";</li><li>14. Коврик Турист;</li><li>15. Кольца гимнастические;</li><li>16. Комплект баскетбольный (женский);</li><li>17. Комплект баскетбольный (мужской);</li><li>18. Комплект волейбольный (женский);</li><li>19. Комплект волейбольный (мужской);</li><li>20. Комплект футбольной формы;</li><li>21. Костюм "Витязь" куртка кор. брюки КМФ цифра p 48-50/170-176;</li><li>22. Лампа бильярд. золотая;</li><li>23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и У ручкой;</li><li>24. Мешок спальный;</li></ol>	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 TorneoComperatition;  34. Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ бмм 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», 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/>)

### **3.3 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.

## **4. 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 четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов в по физической подготовке.</p>

