



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА МОСТОВ И  
ГИДРОТЕХНИЧЕСКИХ СООРУЖЕНИЙ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

(Базовой подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности **08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»** (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014г. № 965).

### ОДОБРЕНО

на заседании предметной комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 10 « 23 » мая 2017г.  
Председатель комиссии Шатская /О.Н. Шатская/

Протокол №     «     »     2018 г.  
Председатель комиссии     /     /

Протокол №     «     »     2019г.  
Председатель комиссии     /     /

Протокол №     «     »     2020г.  
Председатель комиссии     /     /

### СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Протокол № 11 « 23 » мая 2017г.  
Председатель комиссии Горбунова /В.О. Горбунова/

Протокол №     «     »     2018 г.  
Председатель комиссии     /     /

Протокол №     «     »     2019 г.  
Председатель комиссии     /     /

Протокол №     «     »     2020 г.  
Председатель комиссии     /     /

### УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе  
ГАПОУ СО «СКСМГС»

Теплякова Т.С. Теплякова  
« 23 » мая 2017 г.

    /     /  
«     »     2018 г.

    /     /  
«     »     2019 г.

    /     /  
«     »     2020 г.

Составитель:

О.Н.Шатская, преподаватель ГАПОУ СО «Саратовский колледж строительства мостов и гидротехнических сооружений»

Рецензент:

Л.Ю. Смолова, зав. отделением специальности физической культуры  
ППК СГТУ им. Ю.А. Гагарина

## Рецензия

На рабочую программу по дисциплине «Физическая культура» для специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», выполненную преподавателем физической культуры «Саратовского колледжа строительства мостов и гидротехнических сооружений» Шатской О.Н.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Рабочая программа содержит практическую часть, которая распределяется на обязательную аудиторную учебную нагрузку и самостоятельную работу студентов.

В результате изучения данной дисциплины, студент приобретает целостное представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирует осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Рабочая программа для студентов специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», по дисциплине «Физическая культура» может быть рекомендована для использования в учебном процессе среднего профессионального образовательного учреждения.

Рецензент:



Л.Ю. Смолова

Зав.отделением «Физическая культура» профессионально-педагогического колледжа СТГУ имени Гагарина Ю.А.

*Базов.  
курс-ра*

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ОФОРМЛЕНИЕ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** 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 результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются **общие компетенции:**

Таблица 1.1- Общие компетенции

Код	Наименование результатов обучения
ОК 2	Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качества.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузке обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

Дисциплина изучается в течение шести семестров.

Итоговый контроль знаний проводится по завершению курса дисциплина в VIII семестре в форме дифференцированного зачета.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2.1. Виды учебной работы с объемом часов

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
1. Занятия в секции по волейболу	60
2. Занятия в секции в тренажерном зале	58
3. Дополнительные занятия по легкой атлетике	10
4. Дополнительные занятия по спортивной аэробике	10
5. Дополнительные занятия по баскетболу	10
6. Дополнительные занятия по настольному теннису	10
7. Дополнительные занятия по гимнастике	10
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Таблица 2.2 - Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>54</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала		
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой деятельности и долголетия. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.	1	2
	Практические занятия	11	3
1	Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Техника бега на виражах, бег по прямой с переменной скоростью		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
1	Повторение техники низкого старта; определять индивидуально расстояние для установки стартовых колодок		
<b>Тема 1.2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Практические занятия	8	3
1	Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег на различных участках дистанции, бег по пересечённой местности, финиширование. Равномерный бег на дистанции 2000м(девушки) и 3000м(юноши).		
	Самостоятельная работа	8	
1	Развитие общей выносливости: медленный равномерный бег (2-5 км.)		
<b>Тема 1.3</b> <b>Прыжки в длину</b>	Практические занятия	6	3
1	Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подготовительные упражнения, специальные упражнения прыгуна в длину. Повторение и совершенствование техники прыжка в длину.		
	Самостоятельная работа	8	
1	Повторять технику прыжка с места		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>113</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Баскетбол</b>	Содержание учебного материала		
1	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения.	1	2
	Практические занятия	23	3
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ведения и передач мяча. Броски по кольцу(с места в движении). Выбивание и вырывание мяча. Приёмы техники защиты( перехваты, приёмы применяемые против броска-накрывание, Тактика нападения. Тактика защиты		
	Самостоятельная работа	24	
1	Отрабатывать технику ведения мяча, броски по корзине с разных точек площадки		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Волейбол</b>	Практические занятия		
1	Краткий исторический обзор игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в	24	3



		падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Основные правила игры. Учебные двусторонние игры. Совершенствование техники нападающего удара. Техника одиночного и группового блока.		
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Отрабатывать технику подач, приемов и передач	25	
<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>		Практические занятия		
	1	Краткий исторический обзор игры. Основные правила игры. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основы техники и тактики игры. Основные стойки теннисиста. Техника подач. Свободная игра на столе	8	3
		Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1	Повторять технику подач в настольном теннисе		
<b>Раздел 3.</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>52</b>	
<b>Тема 3.1 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>		Содержание учебного материала		
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и их образа жизни. О вреде и профилактике курения, алкоголизме и наркомании. Рациональное питание и профессия. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	2
		Практические занятия		
	1	Основные требования, предъявляемые к составлению и проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в паре с партнёром, с гантелями, с набивными мячами, с обручем (девушки).	9	3
		Самостоятельная работа		
	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания	14	
<b>Тема 3.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>		Практические занятия		
	1	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Физические упражнения для коррекции зрения.	14	3
		Самостоятельная работа		
	1	Составить комплекс упражнений для профилактики определённого профессионального заболевания; выполнять упражнения для коррекции зрения	14	
<b>Раздел 4.</b>		<b>Виды спорта по выбору</b>	<b>117</b>	
<b>Тема 4.1. Атлетическая Гимнастика</b>		Содержание учебного материала		
	1	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	1	2
		Практические занятия		
	1	Техника безопасности на занятиях. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Работа на тренажёрах. Развитие силовой выносливости, гибкости.	27	3

	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение комплексов упражнений для развития основных мышечных групп(плечевой пояс; мышцы брюшного пресса и спины; мышцы нижних конечностей и т .д)	20	
Тема 4.2. Дыхательная гимнастика	Практические занятия			
	1	Классические методы дыхания при выполнении различных упражнений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики ( Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) .Комплекс дыхательных упражнений с бодифлекса.	14	3
	Самостоятельная работа обучающихся		15	
	1	Отрабатывать классические методы дыхания, при выполнении различных упражнений		
Тема 4.3. Спортивная Аэробика	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на занятиях спортивной аэробикой .Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота и спины, упражнения для мышц верхней плечевой пояса ( отжимание в упоре лёжа, подтягивание на низкой перекладине (девочки) и т.д.). Дополнительные элементы: кувырки вперёд и назад, длинный кувырок, перевороты боком (колесо) с места, с темпового подскока, упражнения на высокой перекладине .Комплекс упражнений со стретчинга; пилатеса; калланетики.	20	3
	Самостоятельные работы обучающихся			
	1	Составление комплекса из стретчинга( выполнение его)	20	
	2	Составить комплекс ОРУ в парах (проведение его на уроке)		
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Программа дисциплины реализуется в спортивном зале № 426, тренажерном зале №330, малом спортивно зале №328.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- Баскетбольные щиты, кольца, баскетбольные мячи, свисток
- Волейбольная сетка, волейбольные мячи, антенны, стойки
- Наборы для бадминтона: ракетки, воланы
- Гимнастические скамейки.

##### **Оборудование тренажерного зала:**

- Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры на разные группы мышц)
- Гимнастические скамейки.

##### **Оборудование для малого спортивного зала:**

- Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, теннисные столы, наборы для настольного тенниса (ракетки, мячи), гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

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

##### **Учебные издания:**

##### **Основные источники:**

1. Виденский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие- 3-е изд., стер КноРус, 2012.-240с
2. Решетников Н.В. Физическая культура :учеб. для студентов учреждений СПО – 4-е изд., испр Academia , 2013.-176с

#### **Дополнительные источники:**

1. Масалова О.Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие/ О.Ю.Масалова; под ред. М. Я. Виленского.- М.:КНОРУС, 2012.-184с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд.,испр. и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2003.-480с.
3. Калюжная И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика:домашний справочник / И.А. Калюжная, О.В.Перепелова. - Ростов н/Д:Феникс, 2002.-253с.
4. Турчинский В.В. Фитнес:мужской взгляд/ Владимир Турчинский.- М.:АСТ; СПб.,Астель-СПб,2011-320с.
5. Зайцев И.А. Фитнес. 19программ для коррекции фигуры/ Ирина Зайцева.-М.:Эксмо, 2011.-192с.

#### **Интернет – ресурсы:**

Сайт Министерства спорта , туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

<http://zdd.fzdor.ru>-газета « Здоровье детей»

<http://www.fzdor.ru/press/szr/1995N5/index.htm>-Спортивная жизнь России.Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Центральная государственная библиотека по физической культуре и спорту РФ– <http://lib.sportlib.ru>

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

Контроль и оценка результатов, освоение дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а так же выполнение обучающимися индивидуальных занятий, проектных работ, исследований.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих умений, знаний.

Таблица 4.1 - Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные навыки)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения индивидуальных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6</p>	<p><b>Методы оценки результатов :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование по контрольным нормативам</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</li> <li>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр(броски по кольцу, подачи , приёмы , ведение, передачи)</li> <li>Оценка выполнения студентом функций судьи.</li> <li>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</li> <li>Оценка самостоятельного</li> </ul>

		<p>проведения студентом фрагмента занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> Оценка техники</p> <p><b>Методы оценки результатов :</b> -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование по контрольным нормативам</p> <p><b>Лёгкая атлетика:</b> -оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>
<p><b>Знать</b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>		<p><b>Формы контроля обучения:</b> -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера</p> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

