

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Черкесск 2020г.


Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений». базовый уровень, направление подготовки – 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Организация-разработчик СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики: Озов Анзор Ахмедович, преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

от 04 02 2020 г. протокол № 7

Руководитель образовательной программы  Ф.И.Шумахова

Рекомендована методическим советом колледжа

От 05 02 2020г. протокол № 3

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3 .УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла, основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительно-монтажных объектов

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК3.5	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> <li>– Способы реализации собственного физического развития</li> </ul>

## 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
Самостоятельная работа	9
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	197
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	197
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме:</i> <i>3, 4, 5, 6 семестры – зачет</i> <i>8 семестр – ДЗ</i>	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		2курс	3курс	4курс	
1	2	3			4
		2курс	3курс	4курс	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		20	22		
<b>Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>.Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2			
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.		2		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	2	2		
	Практическое занятие №4. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	2		
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	2	1		
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2			
	Практическое занятие №7.Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.		2		
	Практическое занятие №8Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.		1		

<b>Тема 1.3. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.		2		
	Практическое занятие №10 Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2			
	Практическое занятие № 11. Техника бега по дистанции 3000м.	2			
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.		2		
	Практическое занятие №13. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2			
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.		2		
	Практическое занятие №15. Бег по пересеченной местности, с преодолением полосы препятствий. Марш-бросок. без учета времени.		2		
<b>Тема 1.4 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега.. Эстафетный бег 4x100м.	2	2		
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	2	2		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		14	16	16	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	2	2	
	Практическое занятие 19 Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	2	2	
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №20. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	2	2	

<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	Содержание учебного материала				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №23. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	2	2	
	Практическое занятие № 24.Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	2	2	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	Содержание учебного материала				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №25 Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	2	4	2	
	Практическое занятие № 26. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1,подбор отскочившего мяча от щита ( контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	2	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		26	16	16	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	Содержание учебного материала				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	4	2	1	
	Практическое занятие №28Правила игры. Учебная игра.	4	2	2	
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	2	2	
<b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>	Содержание учебного материала				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №30.Совершенствования техники	4	2	2	



	нижней, верхней и боковой подачи мяча.				
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №31. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	2	2	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники видов блокирования	2	2	2	
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №33. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4	2	2	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №34. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4	2	2	
<b>Раздел 4. Футбол.</b>		14	8		
<b>4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4	2		
<b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №36. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4			
<b>4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие № 37. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	2		
	Практическое занятие № 38. Контрольные тесты. (Штрафной удар).		2		
<b>4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие № 39. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4	2		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>		13	8	8	
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №40. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях,	4	2	2	

<b>общеразвивающих упражнений</b>	рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.				
	Практическое занятие №41. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	2	2	
	Практическое занятие №42.Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями	4	2	2	
<b>Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				ОК 08 ПК3.5
	Практическое занятие №43.Совершенствование техники упражнений для развития гибкости . Сдача контрольных нормативов ГТО	1	2	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	4	4	
	<b>87</b>	<b>70</b>	<b>40</b>		
<b>Промежуточная аттестация:</b> <i>другая форма контроля- 3, 4, 5,6 семестры; 8 семестр – ДЗ</i>				2	
<b>Всего:</b>		<b>208</b>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины « Физическая культура » предусмотрены следующие специальные помещения:**

##### **Спортивный зал**

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гиря – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт.

##### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1.	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
2.	Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/106205.html">https://www.iprbookshop.ru/106205.html</a> (дата обращения: 08.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Академия, 2015.- 304с

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 08; ПК3.5</p> <p><b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-</p> <p><b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b></p> <p>при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации</p>	<p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;</b></p> <p>-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <p>-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.</p> <p>- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p>- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</p> <p>-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов,</p> <p>выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий</p>

<p>строительных объектов.</p>	<p>навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</li> <li>- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</li> <li>- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</li> <li>- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги</li> </ul> <p>- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.</p> <p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имеет с собой спортивную форму в не</li> </ul>	
-------------------------------	--	--

	<p>полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.</li> <li>- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности</li> <li>- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</li> <li>- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.</li> <li>- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,</li> </ul> <p><b>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.</li> <li>- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности</li> <li>- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет</li> </ul>	
--	---	--

	<p>положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.</p> <p>- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.</p> <p>Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры</p> <p>Оценка «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы Практическую часть выполняет на 100%-60%.</p> <p>Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет на менее 60%.</p> <p>Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура» дифференцированный зачет (зачет) проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания ( написание реферата, тестирование)</p>	
--	--	--