



Чебоксарский техникум строительства и городского хозяйства  
Минобразования Чувашии (ГАПОУ ЧР «ЧТСГХ»)

02/02-05

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины базового уровня

**ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

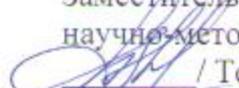
для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Чебоксары 2021 г.

Рассмотрено  
ЦК естественно-научных  
дисциплин и БЖД  
Председатель

 Кутоманова М.Н.  
Протокол № 8  
от «30» июня 2021 г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
научно-методической работе  
 / Терентьева А.В.  
«30» июня 2021 г.

Разработано на основе ФГОС  
по специальности СПО  
08.02.01 Строительство и  
эксплуатация зданий и  
сооружений, утвержденного  
приказом Министерства  
образования и науки  
Российской Федерации от  
10.01.2018 года №2,  
зарегистрированного в  
Минюсте РФ 25.08.2014 года  
регистрационный №33818.

<p><b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании методического совета Чебоксарского техникума строительства и городского хозяйства Министерства образования Чувашии</p> <p>30 июня 2021 г.</p> <p>Протокол № <u>4</u></p>
---

**Разработчик:**

Терентьева Алина Владимировна,

преподаватель высшей квалификационной категории



/подпись

Ф.И.О., должность, ученая степень, звание, категория,

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО укрупненной группировки 08.00.00 ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ СТРОИТЕЛЬСТВА по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- 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.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- 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;
- средства профилактики перенапряжения;
- способы реализации собственного физического развития.

Учебная дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 8. 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 строительных объектов.

## 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>	177
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	170
<b>Самостоятельная работа студентов (всего)</b>	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	5

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>1 семестр</b>			
<b>Введение.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры ЗОЖ	<b>Содержание учебного материала:</b> Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт как социальные явления, явления культуры. Социальные и биологические основы физической культуры. Основы ЗОЖ.	2	ОК 08 ПК 3.5
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Методы профилактики профессиональных заболеваний. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры.	2	ОК 08 ПК 3.5
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	2	ОК 08 ПК 3.5
<b>Тема 2.2</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника беговых упражнений. Кросс.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Виды стартов. Стартовый разгон.	2	
	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м, 4x400 м.	2	
	Виды прыжков. Техника их выполнения.	2	
	Выполнение упражнений по развитию координации.	2	

<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Баскетбол. Техника перемещений, стоек. Правила игры	<b>Содержание учебного материала:</b> Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техничко-тактические приёмы игры.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Передача и ловля мяча в движении в парах, в тройках. Тактика игры в нападении и в защите.	2	
	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафные броски. Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонние игры на счёт.	2	
2 семестр			
<b>Тема 2.4.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный ходы. Попеременные двухшажный лыжный ход. Коньковый ход (свободный).	2	ОК 08 ПК 3.5
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков и подъёмов., техника падения.	2	
	Совершенствование техники двигательных навыков и техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	2	
	Выполнение контрольных нормативов. Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
<b>Тема 2.5</b> Спортивные игры. Волейбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> Волейбол. Стойки волейболиста. Перемещения по площадке. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	4	ОК 08 ПК 3.5
	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	2	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	4		

<b>Тема 2.6</b> Спортивные игры. Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Передача и прием мяча ногой и головой. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча.	2	
	Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, командные действия.) Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	4	
	<b>Всего:</b>	<b>68 ч./2ч.</b>	
<b>3 семестр</b>			
<b>Тема 2.7</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b> Построения, перестроения, Строевые приемы. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия.	2	ОК 08 ПК 3.5
<b>Тема 2.8</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b> Техника бега на короткие дистанции: 60 м, 100м.	2	
	Техника бега на средние дистанции: 500м, 1000 м.	2	
	Техника бега на длинные дистанции: 2000 м, 3000 м.	2	
	Эстафетный бег 4x200м, 4x400м по стадиону.	2	
	Высокий и низкий старт. Челночный бег.	2	
Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2		
<b>Тема 2.9</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Перемещения по площадке. Штрафные броски. Ведение и передача мяча.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Броски мяча по кольцу с места, в движении. Заслон. Подбор мяча. Отрыв.	2	
	Тактика игры в нападении и в защите. Учебная игра.	2	
	Ведение мяча, бросок в корзину с двух шагов. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонние игры на счёт.	2	
<b>Тема 2.10</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Одновременные бесшажный, одношажный ходы. Попеременные двухшажный лыжный	2	ОК 08 ПК 3.5

	ход. Коньковый ход (свободный).		
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков и подъёмов, техника падения. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование техники двигательных навыков и техники лыжных ходов Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
4 семестр			
<b>Тема 2.11</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Стойки волейболиста. Перемещения по площадке. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	2	
<b>Тема 2.12</b> Спортивные игры. Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Учебная игра.	2	
	Ведение, удары, прием и передачи мяча.	2	
	Контрольные тесты. (Штрафной удар). Учебная игра.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>54ч.</b>	
5 семестр			
<b>Тема 2.13</b> Общая физическая подготовка.	<b>Содержание учебного материала:</b> Построения, перестроения, Строевые приемы. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Двигательные действия.	2	ОК 08 ПК 3.5
<b>Тема 2.14</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
	Кросс по пересеченной местности. Спортивная ходьба.	2	
	Высокий и низкий старт. Челночный бег. Эстафетный бег.	2	

	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	2	
<b>Тема 2.15</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Ведение и передача мяча в двойках, тройках. Средние броски.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Подбор мяча. Передача мяча. Заслон. Отрыв.	2	
	Совершенствование техники игры в нападении и в защите. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники ведения мяча, броски в корзину с двух шагов. Учебная игра.	2	
	Индивидуальные и командные действия игроков без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Учебная игра.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Двусторонние игры на счёт.	2	
<b>Тема 2.16</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники бесшажного, одновременно двухшажного, попеременно двухшажного классического лыжного хода.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники поворотов, торможения, спусков, подъёмов, и падения. Прохождение дистанции.	2	
	Совершенствование техники конькового(свободного) и полу конькового лыжного хода.	2	
	Прохождение дистанции на время: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
6 семестр			
<b>Тема 2.17</b> Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу в парах.	2	ОК 08 ПК 3.5
	Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя игра на счёт.	4	
	<b>Всего:</b>	<b>48 ч.</b>	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>5 ч.</b>	
<b>Всего:</b>		<b>177 ч.</b>	

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

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

Для реализации программы дисциплины имеются следующие специальные помещения: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

##### 1.1. Уровень усвоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Должен уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства 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>Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.  Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов 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>Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>обучающихся в процессе освоения образовательной программы:  - на практических занятиях;  - при ведении календаря самонаблюдения;  - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;</p>
<p><b>Должен знать:</b>  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - 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;  - средства профилактики перенапряжения;  - способы реализации собственного физического развития.</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека.  Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<p>при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b>  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  - выполнения студентом функций судьи,  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Общая физическая</b></p>

		<p><b>подготовка</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--