

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....<sup>4</sup>

« 18 » 04 2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

« 18 » 04 2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Форма обучения -очная

Санкт-Петербург

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 2 от 10.01.2018 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 49797 от 26.01.2018г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....<sup>3</sup>

«16» <sup>04</sup> 20<sup>24</sup>г


ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № <sup>2</sup>

от «24» <sup>03</sup> 20<sup>24</sup>г.

Председатель ЦК

  
В.М. Моисеенко

Разработчики:

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина 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 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| формируемые ОК, ПК                     | Умения  | Знания   |
|--|---|--|
| ОК 08<br>ПК3.5                         | -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>- 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 | –Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>–Основы здорового образа жизни;<br>–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;<br>–Средства профилактики перенапряжения<br>–Способы реализации собственного физического развития |
| <i>За счёт часов вариативной части</i> | <i>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в целях рекреации с снятия психоэмоционального напряжения</i>   | <i>- условия для снятия психоэмоционального напряжения</i>   |

ОК8 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 часов/зач.ед.</b> |
|--|----------------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                         | <b>216/6</b>               |
| в том числе:   |                            |
| <b>Учебные занятия</b>   | <b>168</b>                 |
| из них:  |                            |
| практические занятия   | 166                        |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>                               |                            |
| Дифференцированный зачёт:3,4,5,6,7,8 семестры                  |                            |
| <b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b> | <b>48</b>                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I семестре

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Коды формируемых компетенций |
|--|--|---------------|------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                                       |  |               |                              |
| <b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.<br/>Прыжок в длину с места</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 8.<br>ПК3.5               |
|  | 1. Техника бега на короткие дистанции.   |               |                              |
|  | 2. Техника прыжка в длину с места.   |               |                              |
|  | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений - лекция   | 2             |                              |
|  | <b>практические занятия</b>  |               |                              |
|  | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.                                | 2             |                              |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.                  | 2             |                              |
|  | Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.<br>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. | 2             |                              |
| Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.    | 2  |               |                              |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>                              | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника бега на длинные дистанции.  |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>  |               |                              |
|  | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.                             | 2             |                              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |  |               |                              |
| <b>Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.  |               |                              |
|  | 2. Эффективное применение правил игры.   |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>  |               |                              |
|  | Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.  | 2             |                              |
|  | Правила игры. Учебная игра.  | 2             |                              |
| <b>Тема 3.2 Прием и передачи</b>                                       | <b>Содержание учебного материала</b>   |               | ОК 8                         |

|   |  |           |               |
|---|--|-----------|---------------|
| <b>мяча.</b>  | 1. Техника приема и передачи мяча.   |           | ПК3.5         |
|   | <b>практические занятия</b>  |           |               |
|   | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.  | <b>3</b>  |               |
|   | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.   | <b>3</b>  |               |
| <b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника подач мяча.   |           |               |
|   | <b>практические занятия</b>  |           |               |
|   | Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.   | <b>2</b>  |               |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>                             |  |           |               |
| <b>Тема 5.1.<br/>Комплексы вольных<br/>общеразвивающих упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами  |           |               |
|   | <b>практические занятия</b>  |           |               |
|   | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс   | <b>4</b>  |               |
|   | <b>Дифференцированный зачёт</b>  | <b>2</b>  |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Совершенствование техники беговых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Совершенствование комплексов специальных упражнений.<br>Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол<br>Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.<br>Совершенствование техники упражнений для развития силы. Написание сообщение по темам | <b>8</b>  |               |
|   | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>   | <b>30</b> |               |
|   | <b>всего за семестр</b>  | <b>38</b> |               |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в II семестре**

| <b>Наименование разделов и тем</b>                            | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>                                      | <b>Объем в часах</b> | <b>Коды формируемых компетенций</b> |
|---|--|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                                    |  |                      |                                     |
| <b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.   |                      |                                     |
|   | 2. Эффективное применение правил игры.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.                       | <b>2</b>             |                                     |
|   | Правила игры. Учебная игра.  | <b>4</b>             |                                     |
| <b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.                       | <b>6</b>             |                                     |
| <b>Раздел 4. Футбол.</b>                                      |  |                      |                                     |
| <b>4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>                 | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника перемещений футболиста.   |                      |                                     |
|   | 2. Эффективное применение правил игры.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.  | <b>2</b>             |                                     |
|   | Отработка правил в футбол. Учебная игра.   | <b>4</b>             |                                     |
| <b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Практическое занятие. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | <b>6</b>             |                                     |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>                     |  |                      |                                     |
| <b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике,   | <b>4</b>             |                                     |



|  |   |    |  |
|--|---|----|--|
|  | бруснях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс   |    |  |
|  | Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками  | 2  |  |
|  | <b>Дифференцированный зачёт</b>   | 2  |  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Совершенствование техники перемещений и стоек.<br>Отработка правил игры в баскетбол<br>Отработка приемов и передач мяча в баскетболе<br>Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.<br>Отработка правил игры<br>Отработка приемов и передач мяча в футболе<br>Написание сообщение по темам | 10 |  |
|  | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>  | 32 |  |
|  | <b>всего за семестр</b>   | 42 |  |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре**

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Коды формируемых компетенций |
|--|---|---------------|------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |               |                              |
| <b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника бега на длинные дистанции.   |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>   |               |                              |
|  | Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.                                   | 2             |                              |
|  | Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. | 2             |                              |
|  | Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.               | 2             |                              |
| <b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.                                      |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>   |               |                              |
|  | Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.  | 2             |                              |
| Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. | 2   |               |                              |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>  |   |               |                              |
| <b>Тема 3.3 Подачи мяча.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника подач мяча.  |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>   |               |                              |
| Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.   | 4   |               |                              |
| <b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |               | ОК 8<br>ПК3.5                |
|  | 1. Техника нападающего удара.   |               |                              |
|  | 2. Техника блокирования.  |               |                              |
|  | <b>практические занятия</b>   |               |                              |
|  | Совершенствование техники видов нападающего удара.  | 2             |                              |
| Совершенствование техники видов блокирования   | 2   |               |                              |

|                                    |  |           |               |
|------------------------------------|--|-----------|---------------|
| <b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|                                    | 1. Тактические действия в нападении.   |           |               |
|                                    | <b>практические занятия</b>  |           |               |
|                                    | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.   | <b>4</b>  |               |
|                                    | <b>Дифференцированный зачёт</b>  | <b>2</b>  |               |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.<br>Совершенствование комплексов специальных упражнений.<br>Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.<br>Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки<br>Упражнения для выполнения подач мяча<br>Упражнения для выполнения нападающего удара.<br>Упражнения для выполнения блокирования<br>Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.<br>Написание сообщения по темам | <b>6</b>  |               |
|                                    | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>   | <b>26</b> |               |
|                                    | <b>всего за семестр</b>  | <b>32</b> |               |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре**

| <b>Наименование разделов и тем</b>              | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>                | <b>Объем в часах</b> | <b>Коды формируемых компетенций</b> |
|---|--|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>                      |  |                      |                                     |
| <b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | <b>2</b>             |                                     |
| <b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>                    | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника бросков по кольцу.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.  | <b>4</b>             |                                     |
|   | Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).                                  | <b>4</b>             |                                     |
| <b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                               | <b>2</b>             |                                     |
| <b>Раздел 4. Футбол.</b>                        |  |                      |                                     |
| <b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | <b>2</b>             |                                     |
| <b>4.3 Удары по мячу.</b>                       | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника ударов по мячу.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |
|   | Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.   | <b>4</b>             |                                     |
|   | Контрольные тесты. (Штрафной удар).  | <b>4</b>             |                                     |
| <b>4.4 Простые тактические комбинации.</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>  |                      |                                     |

|   |   |           |               |
|---|---|-----------|---------------|
|   | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.  | <b>2</b>  |               |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>                             |   |           |               |
| <b>Тема 5.1.<br/>Комплексы вольных<br/>общеразвивающих упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами   |           |               |
|   | <b>практические занятия</b>   |           |               |
|   | Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками  | <b>4</b>  |               |
|   | Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.  | <b>6</b>  |               |
|   | <b>Дифференцированный зачёт</b>   | <b>2</b>  |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Отработка приемов и передач мяча в баскетболе<br>Совершенствование бросков по кольцу.<br>Отработка приемов и передач мяча в футболе<br>Совершенствование ударов мяча по воротам.<br>Написание сообщения по темам | <b>10</b> |               |
|   | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>  | <b>36</b> |               |
|   | <b>всего за семестр</b>   | <b>46</b> |               |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в V семестре**

| <b>Наименование разделов и тем</b>                      | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>                             | <b>Объем в часах</b> | <b>Коды формируемых компетенций</b> |
|---|---|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>                        |   |                      |                                     |
| <b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.            |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.                                 | <b>2</b>             |                                     |
| <b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Техника бега на средние дистанции.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | <b>2</b>             |                                     |
|   | Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.  | <b>2</b>             |                                     |
|   | Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.  | <b>2</b>             |                                     |
|   | Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.  | <b>2</b>             |                                     |
| Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | <b>2</b>  |                      |                                     |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                               |   |                      |                                     |
| <b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>                      | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Тактические действия в нападении.  |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.                                | <b>1</b>             |                                     |
| <b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Тактические действия в защите.   |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.                                   | <b>5</b>             |                                     |
| <b>Раздел 4. Футбол.</b>                                |   |                      |                                     |
| <b>4.4 Простые тактические</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8                                |

|   |   |           |               |
|---|---|-----------|---------------|
| <b>комбинации.</b>  | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.  |           | ПК3.5         |
|   | <b>практические занятия</b>   |           |               |
|   | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.  | <b>6</b>  |               |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>                             |   |           |               |
| <b>Тема 5.1.<br/>Комплексы вольных<br/>общеразвивающих упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | ОК 8<br>ПК3.5 |
|   | 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами   |           |               |
|   | <b>практические занятия</b>   |           |               |
|   | Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями, гантелями, штангами.   | <b>8</b>  |               |
|   | <b>Дифференцированный зачёт</b>   | <b>2</b>  |               |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники финиширования.<br>Переменный бег 400м.<br>Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста<br>Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.<br>Совершенствование техники упражнений для развития силы.<br>Написание сообщения по темам | <b>10</b> |               |
|   | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>  | <b>34</b> |               |
|   | <b>всего за семестр</b>   | <b>44</b> |               |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VI семестре**

| <b>Наименование разделов и тем</b>  | <b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>         | <b>Объем в часах</b> | <b>Коды формируемых компетенций</b> |
|---|---|----------------------|-------------------------------------|
| <b>Раздел 2. Баскетбол</b>  |   |                      |                                     |
| <b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>                                 | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      | ОК 8<br>ПК3.5                       |
|   | 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.                                      |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.                        | <b>6</b>             |                                     |
| <b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика.</b>                                       |   |                      |                                     |
| <b>Тема 5.2.Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |                      |                                     |
|   | 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости                                     |                      |                                     |
|   | <b>практические занятия</b>   |                      |                                     |
|   | Совершенствование техники упражнений для развития гибкости                                | <b>2</b>             |                                     |
|   | <b>Дифференцированный зачёт</b>   | <b>2</b>             |                                     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся за семестр:</b><br>Ведение, броски и передачи мяча. | <b>2</b>             |                                     |
|   | <b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>  | <b>10</b>            |                                     |
|   | <b>всего за семестр</b>   | <b>12</b>            |                                     |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
  - тренажерный зал размером 10х7 - с тренажерами;
  - фойе - где размещены два теннисных стола;
  - зал атлетической гимнастики;
  - две раздевалки;
  - душ;
  - площадка для мини-футбола;
  - волейбольная и баскетбольная площадки;
  - гимнастическая площадка;
  - спортивный инвентарь по игровым видам ;
- техническими средствами: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле;
- мини-футбольное поле;
- беговая дорожка;
- сектор для метания;
- яма для прыжков в длину;
- полоса препятствий;
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие)

канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

#### Основная литература

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Лях В.И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

**Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### Дополнительная литература

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. – Москва : Кнорус, 2022. – 341 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

| <b>Результаты обучения</b>   | <b>Критерии оценки</b>   | <b>Методы оценки</b>  |
|--|--|---|
| умения:<br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;<br><br>Владеет техниками выполнения двигательных действий;<br><br>Выполняет тактико-технические действия в | Результаты тестирования<br><br>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <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<br/>*- <i>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность в целях рекреации с снятия психоэмоционального напряжения</i></p> | <p>игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>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>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;<br/>* <i>условия для снятия психоэмоционального напряжения</i></p>  | <p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,</p> <p>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>   | <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> |

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы  
дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности **08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ И  
СООРУЖЕНИЙ**

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Личностные результаты | Код |
|-----------------------|-----|

| <p align="center"><b>реализации программы воспитания</b><br/><i>(дескрипторы)</i></p>   | <p align="center"><b>личностных<br/>результатов<br/>реализации<br/>программы<br/>воспитания</b></p> |
|---|---|
| <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>   | <p align="center"><b>ЛР 7</b></p>   |
| <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> | <p align="center"><b>ЛР 9</b></p>   |

| <p align="center"><b>Личностные результаты</b><br/><b>реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями</b><br/><b>к деловым качествам личности</b></p> |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <p>Содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии</p>   | <p align="center"><b>ЛР15</b></p> |