

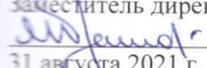
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Сабинский аграрный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 08.02.01**  
**СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ**  
**ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ**

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины  
составлена на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация  
зданий и сооружений

**Согласована**

Заместитель директора по ТО  
 Р.М.Ибрагимов  
31 августа 2021 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК  
протокол №1 от 25.08.2021 г

**Утверждаю**

Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный  
колледж»

 З.М.Бикмухаметов  
31 августа 2021 г.



**Составитель:** преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж» Фасхiev Ильгам Миннеахматович

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

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

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

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 И 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

Код 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>

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **208 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **40 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	208
<b>Всего занятий</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	168
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	21	2
	1. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;		
	2. бег 100 м, ,		
	3. эстафетный бег 4×100 м,		
	4. эстафетный бег 4×400 м;		
	5. эстафетный бег 4×800 м		
	6. бег по прямой с различной скоростью		
	7. равномерный бег на дистанцию 3000 м .		
	8. Высокий старт		
	9. Низкий старт		
	10. стартовый разгон,		
	11. финиширование		
	12. эстафетный бег 4×100 м,		
	13. эстафетный бег 4×400 м;		
	14. эстафетный бег 4×800 м		
	15. Бег по прямой с различной скоростью	2	
	16. равномерный бег на дистанцию 3000 м .		
	17. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	18. бег 100 м, ,		
	19. бег 800 м.		
	20. бег 1000 м		
21. бег 2000 м			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений.	2		
<b>Тема 1.2 Прыжки в длину и</b>	<b>Практические занятия</b>		

<b>высоту</b>	1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	2
	2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	4. Прыжки в высоту способом «прогнувшись»		
	5. Прыжки в высоту способом перешагивания,		
	6. Прыжки в высоту способом перешагивания		
	7. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	8. Прыжки в высоту способом перекидной.		
	9. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	10. Прыжки в высоту способом «ножницы»,		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений.	2	
<b>Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра</b>	<b>Практические занятия</b>	7	2
	1. Метание гранаты		
	2. Метание гранаты		
	3. Метание гранаты		
	4. Метание гранаты		
	5. Метание гранаты		
	6. Толкание ядра		
	7. Толкание ядра		
<b>Самостоятельная работа :</b> 1. Скоростно – силовая подготовка 2. равномерный бег на дистанцию 3000 м	4		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			2
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<b>Практические занятия</b>	9	
	1. Упражнения в паре с партнером,		
	2. Упражнения в паре с партнером,		
	3. упражнения с гантелями .		
	4. упражнения с гантелями		
	5. упражнения с набивными мячами		
	6. ОРУ с набивным мячом		
	7. ОРУ с мячом		

	8. ОРУ с мячом		
	9. Общеразвивающая упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение режимов двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	4	
Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	<b>Практические занятия</b>	12	2
	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	2. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	3. упражнения на внимание		
	4. Упражнения для коррекции зрения.		
	5. висы и упоры,		
	6. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.		
	7. Упражнения для коррекции нарушений осанки,		
	8. Упражнения на внимание		
	9. Упражнения для коррекции зрения.		
	10. Кувырок вперед		
	11. Кувырок назад		
	12. Слитные упражнения		
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений 2. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики 3. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.	4		
<b>Раздел 3 Лыжная подготовка.</b>			
	<b>Практические занятия</b>	19	2
	1. Совершенствование лыжных ходов.		
	2. Совершенствование подъемов.		
	3. Совершенствование спусков с горы.		
	4. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		
	5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.		
	6. Коньковый ход.		
	7. Практические ходы.		

	8. Подвижные игры на лыжах. 9. Попеременные ходы. 10. Одновременный ход. 11. Переход с одного хода на другой. 12. Коньковый ход. 13. Спуски с поворотами со склона. 14. Спуски с торможением. 15. Бег на 1 км 16. Бег на 2км. 17. Бег на 3 км. 18. Бег на 4 км. 19. Бег на 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Работа со справочной литературой. 2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	4	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	13	2
	1. Исходное положение (стойки),		
	2. Перемещения, передача		
	3. Подача.		
	4. Прием мяча снизу двумя руками,		
	5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием		
	6. Мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,.		
	7. Техника безопасности игры.		
	8. Совершенствование силовой подачи		
	9. Совершенствование приемов мяча		
	10. Совершенствование нападающего удара		
	11. Блокирование нападающего удара		
	12. Учебно-тренировочная игра		
	13. Учебно-тренировочная игра		

	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Тактико –техническая подготовка..	2	
<b>Тема 4.2. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	18	2
	1. Ловля и передача мяча, ведение мяча.		
	2. Броски мяча в корзину с места		
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват		
	4. Броски мяча в корзину в движении		
	5. Броски мяча в корзину в прыжке		
	6. приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения,		
	7. тактика защиты.		
	8. игра по правилам		
	9. ловля и передача мяча		
	10. броски мяча		
	11. накрывание		
	12. защита кольца		
	13. перехват мяча		
	14. Основные направления развития физических качеств.		
	15. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	16. Нападение быстрым прорывом		
	17. Учебно-тренировочная игра		
	18. Учебно-тренировочная игра		
<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Правила игры.	2		
<b>Тема 4.3. Футбол</b>	<b>Практические занятия</b>	8	2
	1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.		
	2. Движения, удары головой на месте и в прыжке.		
	3. Техника игры вратаря, ..		
	4. Отбор мяча, обманные		
	5. Остановка мяча ногой, грудью		

	6. Тактика защиты		
	7. Игра по правилам		
	8. Учебно-тренировочная игра		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Техника безопасности игры.	2	
<b>Раздел 5 Плавание</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	1. плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;		
	2. плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;		
	3. плавать способом кроль на груди в полной координации движений;		
	4. плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;		
	5. плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;		
	плавать способом кроль на спине в полной координации движений;		
	6. плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;		
	7. плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;		
	8. плавать способом брасс в полной координации движений;		
	9. плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;		
	10. плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;		
	11. плавать способом баттерфляй в полной координации движений;		
	12. выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;		
	13. измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;		
	14. владеть способами прикладного плавания;		
	15. плавание в сложных условиях;		
	16. плавание с предметами и грузами.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	

	Плавание различными стилями на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоемах.		
<b>Раздел 6</b> <b>Виды по выбору</b>			
<b>6.1 Ритмическая гимнастика</b>	1. Оздоровительная гимнастика	6	
	2. Ритмическая гимнастика с предметами		
	3. Упражнения с гимнастической палкой		
	4. Упражнения со скакалкой		
	2. Упражнения с мячом		
	3. Упражнения с обручем		
	4. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.		
	5. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно.		
	6. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
<b>6.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	1. Упражнения для локтевых суставов (армрестлинг, силовой тренажер);	9	2
	2. Упражнения для двуглавой и трехглавой мышцы плеча;		
	3. Упражнения и комплекс упражнений для развития мышц туловища и шеи;		
	4. Упражнения для шеи;		
	5. Упражнения для грудного отдела позвоночного столба на силовом тренажере;		
	6. Упражнения для поясничного отдела;		
	7. Упражнения для больших грудных мышц;		
	8. Упражнения для мышц спины.		
	9. Подтягивание и отжимания		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.		
<b>6.3 Дыхательная гимнастика</b>	1. Длинный вдох - короткий выдох.	9	2

	2.Короткий вдох - длинный выдох с сопротивлением.		
	3.Выдох с произнесением различных звуков.		
	4.Прерывистые выдохи или наоборот свободные.		
	5.Глубокое "полное" дыхание.		
	6.Парадоксальное дыхание.		
	7. Брюшное дыхание.		
	8.Дыхание в статических позах и в движении.		
	9. Восстанавливающая дыхание		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1.Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы	2	
<b>6.4 Спортивная аэробика</b>	1. Обще развивающие упражнения для рук.	9	2
	2.Базовые шаги спортивной аэробики		
	3. Гибкость и равновесия.		
	4. Базовые шаги спортивной аэробики		
	5. Упражнения на развитие осанки		
	6. Обще развивающие упражнения для шеи и спины.		
	7. Обще развивающие упражнения для ног.		
	8. Базовые шаги. Прыжки		
	9. Динамическая сила- отжимания, круги ногами и перемахи.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> 1. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
		<b>208</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы имеется спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Гимнастический инвентарь:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Лыжный инвентарь: лыжи беговые с креплениями; ботинки лыжные; палки лыжные;

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн; • лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапорт, -2 е изд. перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2016. 336 с.: ил.; 60x90 1/16 (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

#### Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения: 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-</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</p> <p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>
<p>знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</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>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p>

