

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
Учреждение Краснодарского края  
«Крымский индустриально- строительный техникум»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05 Физическая культура  
по специальности 08.02.09 Монтаж наладка и эксплуатация промышленных и  
гражданских зданий

Рассмотрена цикловой  
методической комиссией  
«Точных и естественных наук»  
30 августа 2022 г.

Председатель  
  
Е.Р. Енамукова

Утверждена

Директор ГБПОУ КК КИСТ

30 августа 2022 г.



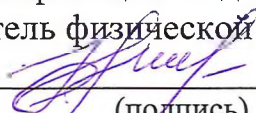
Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям 08.02. 09 Монтаж наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 23 января 2018 года N 44, зарегистрированного в Минюсте РФ 09.02.2018 N 49991., входящей в укрупненную группу специальностей 08.00.00 Техника и технологии строительства.

Автор: Строгонова Г.А. преподаватель  
Физической культуры  
ГБПОУ КК КИСТ

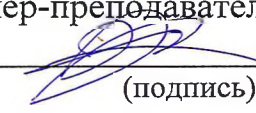


Рецензенты Тарасов Н.Г., учитель физической  
культуры МБОУ СОШ №24  
Квалификация по диплому:  
учитель физической культуры



(подпись)

Выдошенко И.В. преподаватель  
Физической культуры ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому:  
тренер-преподаватель



(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии ФГОС по специальности 08.02.09 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:** учебная дисциплина ОГСЭ. 05 Физическая культура способствует формированию общих компетенций специалиста.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и

увеличении продолжительности жизни;

- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;
- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- средствах профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы	-
практические занятия	152
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме пяти зачетов и дифференцированного зачета</b>	6

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.</p> <p>Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности</p> <p>Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p>	4	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Выполнение тестов для определения состояние здоровья		
Тема 1. 2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03

Компоненты физической культуры	<p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p> <p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин</p> <p>Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	«Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»		
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	<p>Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья</p> <p>Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни</p>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>84</b>	
Тема 2.1.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	ОК 03

<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	44	
	«Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»		
	«Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши), 500г (девушки). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	«Отработка техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 60 м и 100 м на время»		
	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		
	«Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		
<b>Тема 2. 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха		



	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	20	
	«Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		
	«Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».		
	«Выполнение упражнений на развитие гибкости и координации, элементы акробатики: кувырки, стойки на лопатках.»		
	«Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»		
<b>Тема 2.3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	«Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		
	«Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>77</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	ОК 03

<b>Волейбол</b>	Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	40	
	«Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»		
	«Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»		
	«Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»		
	«Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»		
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>37</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	37	
	«Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от		

	пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»		
	«Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»		
	«Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»		
	«Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		
	«Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Спортивный комплекс (Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

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

Комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки).

Открытый стадион широкого профиля, оснащенный

- мини-футбольным полем;
- беговой дорожкой;
- ямой для прыжков в длину;
- волейбольной и баскетбольной площадками.

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия , 2014.

### **3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637) (дата обращения: 16.11.2018).
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoi-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 16.11.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%20С%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 16.11.2018).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Яковлева Б. П., Бабушкина Г. Д. Психология физической культуры. — М.: Издательство «Спорт». 2016

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания</b>		
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основ здорового образа жизни;</p> <p>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</p> <p>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</p> <p>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>– средствах профилактики перенапряжения.</p>	<p>Демонстрация знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Демонстрация знаний основ здорового образа жизни</p> <p>Демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития</p> <p>Демонстрация знаний средств профилактики перенапряжения.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов</p>
<b>Умения</b>		
<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</p> <p>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>- проводить самоконтроль при</p>	<p>Демонстрация умений выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Демонстрация умений выполнять простейшие приемы самомассажа и</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при</p> <p>- выполнении практических заданий;</p> <p>- выполнении тестирования;</p> <p>- сдаче контрольных нормативов</p>

<p>занятиях физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> </ul>	<p>релаксации</p> <p>Демонстрация умений проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Демонстрация умений выполнять приемы защиты и самообороны</p> <p>Демонстрация умений выполнять контрольные нормативы</p>	
--	---	--