

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»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Енамукова

Утверждена  
Директор ГБПОУ КК КИСТ  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г  
\_\_\_\_\_ Н.В.Плошник  
М.П.

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2019г.

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. руководитель  
физ.воспитания  
ГБПОУ КК КИСТ

Рецензенты Другова И.Г.. учитель физической  
культуры МБОУ СОШ №1  
Квалификация по диплому:  
учитель физической культуры  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
Выдошенко И.В. преподаватель  
Физической культуры ГБПОУ КК КТК  
Квалификация по диплому:  
тренер-преподаватель  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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>10</b>	
Тема 1.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<u>Практическое занятие 1.</u> : Выполнение тестов для определения состояние здоровья	2	
Тема 1. 2	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03

Компоненты физической культуры	Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека 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 Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамках повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня) Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)		ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>	
	<u>Практическое занятие 2:</u> «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»	2	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	2	
	<u>Практическое занятие 3:</u> Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>100</b>	

<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	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 бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>22</b>	
	<u>Практическое занятие 4</u> «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	4	
	<u>Практическое занятие 5</u> «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»	2	
	<u>Практическое занятие 6.</u> «Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие 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»	4	
	<u>Практическое занятие 7.</u> «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»	4	
	<u>Практическое занятие 8.</u> «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	4	
	<u>Практическое занятие 9.</u> «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км –	4	



	юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 08
	Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	24	
	<u>Практическое занятие 10</u> «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»	8	
	<u>Практическое занятие 11.</u> «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	16	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</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>	26	
	<u>Практическое занятие 12</u> «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».	6	

	<u>Практическое занятие 13</u> «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».	6	
	<u>Практическое занятие 14</u> «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»	8	
	<u>Практическое занятие 15.</u> «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний»	6	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</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>	28	
	<u>Практическое занятие 16</u> «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	4	
	<u>Практическое занятие 17.</u> «Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»	24	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</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>	22	
	<u>Практическое занятие 18</u> «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»	4	
	<u>Практическое занятие 19</u> «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»	6	
	<u>Практическое занятие 20</u> «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»	6	
	<u>Практическое занятие 21</u> «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»	6	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</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>	24		
<u>Практическое занятие 22</u> «Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой	4		

	передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»		
	<u>Практическое занятие 23</u> «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»	4	
	<u>Практическое занятие 24</u> «Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»	4	
	<u>Практическое занятие 25</u> «Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»	4	
	<u>Практическое занятие 26</u> «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»	8	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. ПРИМЕРНЫЕ 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-fizicheskoj-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
<p><b>Знания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основ здорового образа жизни;</li> <li>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li> <li>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– условиях профессиональной деятельности и зонах риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>– средствах профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- сдаче контрольных нормативов</li> </ul>
<p><b>Умения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- проводить самоконтроль при</li> </ul>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнении практических заданий;</li> <li>- выполнении тестирования;</li> <li>- сдаче контрольных нормативов</li> </ul>

<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>	
--	---	--