

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна  
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
федерального университета  
Дата подписания: 13.06.2024 14:57:15  
Уникальный программный ключ:  
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Кавказский федеральный университет»  
Пятигорский институт (филиал) СКФУ  
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Пятигорского института  
(филиал) СКФУ  
*Шебзухова Т.А.*

**Рабочая программа учебной дисциплины**

ОГСЭ.05 Физическая культура

индекс и наименование учебной дисциплины, согласно учебного плана

Специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений  
код наименование специальности

Форма обучения очная  
очная, заочная, очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01. Строительство и эксплуатации зданий и сооружений и примерной основной образовательной программы СПО, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1 Хлебников В.Н., преподаватель Пятигорского колледжа (филиал) СКФУ

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

2

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

3

фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, место работы преподавателя

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

## 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 (далее - стандарт).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации

	выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства 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>	<b>166</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>166</b>
в т.ч.:	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, прикладной модуль (если предусмотрены)	Объем, акад. ч	Коды компетенций
<b>Раздел 1 Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов.</b>		<b>6/2</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
<b>Тема 1.1. Общие положения физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Общие положения профессионально – прикладной физической подготовки.	2	
	2. Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	2	
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 1 Инструктаж по технике безопасности	2	
	контрольные работы		
самостоятельная работа обучающихся			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>26/24</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
<b>Тема 2.1. Эстафетный бег, кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
	1. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	2	
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 2 Изучение техники бега.	2	
Практическое занятие № 3 Общие основы техники прыжков..	2		

	Практическое занятие № 4 Понятие об отталкивании в прыжках	2	
	Практическое занятие № 5 Эстафетный бег..	2	
	Практическое занятие № 6 Техника метания	2	
	Практическое занятие № 7 Низкий старт, стартовый разбег	2	
	Практическое занятие № 8 Изучение техники бега на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 9. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	2	
	Практическое занятие № 10 Кроссовая подготовка..	2	
	Практическое занятие № 11 Бег на средние дистанции	2	
	Практическое занятие № 12 Метание мяча на дальность.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	<b>3 семестр – зачет.</b>	<b>32</b>	
<b>Тема 2.2</b> Встречная эстафета, совершенствование техники метания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	
	<b>в том числе:</b>		ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 13 Встречная эстафета.	2	
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Практическое занятие № 15 Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники бега..	2	
	Практическое занятие № 17 Бег на средние дистанции.	2	
	Практическое занятие № 18 Специальные беговые упражнения..	2	
	Практическое занятие № 19 Прыжковые упражнения	2	
Практическое занятие № 20 Совершенствование техники метания мяча.	2		

	Практическое занятие № 21 Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Гмнастические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 22 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 23 Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	2	
	Практическое занятие № 24 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши.	2	
	Практическое занятие № 25 Подтягивание, отжимание.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 3.2.</b> Подтягивание.акробатические упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 26 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы	2	
	Практическое занятие № 27 Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	2	
	Практическое занятие № 28 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений	2	
	Практическое занятие № 29. Акробатические упражнения.	2	

	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	<b>4 семестр – зачет.</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 3.4.</b> Упражнения физкультпаузы и физкультминутки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 30 Упражнения для коррекции осанки, зрения	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 31 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 32 Комплекс упражнений физкульт паузы и физкультминутки	<b>2</b>	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Введение мяча, броски, учебная игра.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>16</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	1 Инструктаж по технике безопасности	<b>2</b>	
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 33. Броски в кольцо. Введения мяча правой и левой рукой. Остановка.	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 34. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол.	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 35. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 36. Учебная игра.	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 37. Ведение мяча. Стойки игрока	<b>2</b>	
Практическое занятие № 38. Перемещения. Ловля и передача мяча.	<b>2</b>		

	Практическое занятие № 39. Броски. Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	<b>5 семестр - зачет</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 4.2.</b> Учебная игра в баскетбол, ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>12</b>	
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 40.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением	2	
	Практическое занятие № 41.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	2	
	Практическое занятие № 42.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	
	Практическое занятие № 43.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	2	
	Практическое занятие № 44.Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон через заслон	2	
	Практическое занятие № 45 Учебная игра в баскетбол	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Обучение технике волейбола, стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 46. Обучение технике волейбола..	2	
	Практическое занятие № 47.Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола	2	

	Практическое занятие № 48. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 49. Терминология и правила игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 50. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
	Практическое занятие № 51. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 52. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений..	2	
	Практическое занятие № 53. Поддача прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	2	
	Практическое занятие № 54. Учебная игра	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	<b>6 семестр - зачет</b>	<b>32</b>	
Тема 5.2. Атакующие удары, тактика игры, прием и передача мяча	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>18</b>	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>	-	
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 55. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2	
	Практическое занятие № 56. Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега	2	
	Практическое занятие № 57. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	2	
	Практическое занятие № 58. Атакующие удары по ходу из 4,3,2 с изменением траектории передач.	2	
	Практическое занятие № 59. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	2	
	Практическое занятие № 60.. Прием и передача мяча. Атакующие удары	2	

	Практическое занятие № 61. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка	2	
	Практическое занятие № 62. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия ..	2	
	Практическое занятие № 63. Учебная игра	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
<b>Раздел 6. Футбол.</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Методика игры в футбол	<b>Содержание учебного материала...</b>	<b>12</b>	
	1. Инструктаж по технике безопасности	2	ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	<b>в том числе:</b>		
	лабораторная работа		
	практические занятия		
	Практическое занятие № 64.Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	2	
	Практическое занятие № 65.Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
	<b>7 семестр - зачет</b>	<b>24</b>	
	Практическое занятие № 65Удары и передачи в футболе	2	
	Практическое занятие № 65. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой.	2	
	Практическое занятие № 65Учебная игра.	2	
	контрольные работы		
самостоятельная работа обучающихся			
<b>Тема 6.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>18</b>	
	<b>в том числе:</b>		ОК 01; ОК 2, ОК 03, ОК 04; ОК 8.
	лабораторная работа		
	практические занятия		

	Практическое занятие № 66.Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам	2	
	Практическое занятие № 67.Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	2	
	Практическое занятие № 68. Отработка паса щечкой в парах. Удар по мячу внутренней стороной стопы	2	
	Практическое занятие № 69. Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.	2	
	Практическое занятие № 70. Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.	2	
	Практическое занятие № 71. Ведение мяча с сопротивлением защитников	2	
	Практическое занятие № 72. Выбор позиции для удара	2	
	Практическое занятие № 73. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.	2	
	Практическое занятие № 74. Двусторонняя учебная игра.	2	
	контрольные работы		
	самостоятельная работа обучающихся		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>166</b>	

*В таблице пункта 2.2 в графе 3 указывается общее количество часов на изучение раздела дисциплины, а через дробь указывается количество часов, отводимое на изучение раздела дисциплины в форме практической подготовки.*

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь, тренажеры

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

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО ПРОФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> (дата обращения: 13.01.2024). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. — Электрон. дан. — Москва, 2019. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97552>

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2022. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта" ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2019 года N 61: [Электронный ресурс]: Режим доступа// <http://docs.cntd.ru/document/420307454>

2.. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]: учеб.для студ.вузов и педколледжей физкультурного профиля: [Электронный ресурс]/ Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2023.- 296 с. - Режим доступа: URL: <http://нэб.рф/search>

Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие /Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.: Спорт, 2021. [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b> Находить способы разных видов решений; подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа;</p>	<p>Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, диф.зачет.</p>
<p><b>Умения:</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Соответствие результатов выполнения практических работ примерам.</p>	<p>Оценка результатов выполнения упражнений, Экспертное наблюдение за ходом выполнения. Практических работ, зачет, диф.зачет.</p>

