

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет»»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и  
сооружений

Брянская область, 2023

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных и юридических дисциплин

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ Попова Л.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по учебной работе Центра СПО  
\_\_\_\_\_ Панаскина Л.А.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

Согласовано

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_ Н.Ю.Кацун

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018г № 2

Организация-разработчик: Брасовский промышленно – экономический техникум

Разработчики:

Цымбулов В.Н. руководитель физвоспитания Брасовского промышленно – экономического техникума

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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».

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

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>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	208
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	148
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	
контрольная работа	
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Промежуточная аттестация	12

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8. ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции.		
	2. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №4. Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	1	
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м.	1	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1	
	Практическое занятие №7. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники беговых упражнений.	1	
Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на длинные дистанции.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №8 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	

	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1	
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1	
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1	
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования.Равномерный бег 2000м.	2	
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования.	1	
	Совершенствование комплексов специальных упражнений.	2	
<b>Тема 1.3 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2	
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1	
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1	
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.	1	
	Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.	1	
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового	2	

	разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.		
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2	
	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м.	2	
	Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	1	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №24. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
	Практическое занятие №25 Правила игры. Учебная игра.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование техники перемещений и стоек.	1	
Отработка правил игры в баскетбол			
<b>Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
Отработка приемов и передач мяча.	1		
<b>Тема 2.3 Броски мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бросков по кольцу.		



	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование бросков по кольцу.	2	
<b>Тема 2.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Ведение, броски и передачи мяча.	3	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2	
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Отработка правил игры в волейбол	2		
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника приема и передачи мяча.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху.	1	
	Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу.	1	
<b>Тема 3.3 Поддачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника подач мяча.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Упражнения для выполнения подач мяча.	2	
<b>Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника нападающего удара.		
	2. Техника блокирования.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	3	
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Упражнения для выполнения нападающего удара.	1	
Упражнения для выполнения блокирования.	1		
<b>Тема 3.5 Тактика нападения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в нападении.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Упражнения для индивидуальной техники в нападении для волейболиста.	2	
<b>Тема 3.6 Тактика защиты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактические действий в защите.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>5</b>	
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	5	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	

	<i>I. Упражнения для индивидуальной техники в защите для волейболиста.</i>	2	
<b>Раздел 4. Футбол</b>		<b>37</b>	
<b>4.1 Техника перемещений. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника перемещений футболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	2	
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>0</b>	
	Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	0	
<b>4.2 Ведение, прием и передача мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Отработка приемов и передач мяча.	3	
<b>4.3 Удары по мячу.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника ударов по мячу.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	4	
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>1</b>	
	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1	
<b>4.4 Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 44 .Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>	

	Ведение, удары, прием и передачи мяча.	5	
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>		
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс	6	
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	8	
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	6	
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>7</b>	
Совершенствование техники упражнений для развития силы.	7		
<b>Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости		
	<b>В том числе, практических лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>	
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	3	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>12</b>	
<b>Всего</b>		<b>208</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; фойе - где размещены два теннисных стола; две раздевалки; душ, Брусья мужские, Лыжи беговые, палки беговые, покрывало борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной. гиря тяжелоатлетическая., граната д/м 0,5 кг, граната д/м 0,7 кг. мяч волейбольный, мяч гандбол (мужской), мяч набивной 1 кг., мяч набивной 3 кг., обруч алюминиевый 1000 мм 400 гр., обручи, перекладина, сетка волейбольная с тросом, скакалки., скамейка гимнастическая, стена гимнастическая. стойка волейбольная, щит баскетбольный., ядро., секундомер, рулетка, флажки, эстафетная палочка, свисток, маты гимнастические, бревно, брусья, «козел» гимнастический, ворота мини-футбол, мяч мини – футбольный, туристическое снаряжение, рюкзак, палатка, аптечка ,компас, плакаты, коврики гимнастические, лестницы гимнастические, штанги, грабли, лопата, щиты, кольца баскетбольные

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле; беговые дорожки (4 шт.); спортивные площадки для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол); полоса препятствий

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.— М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 304 с.

Виленский М.Я. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для СПО /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- Электрон. текст. дан.- М.: КноРус, 2015.- 214с.- Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916506>

Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- Электрон. текст. дан.- М.: КноРус, 2015.- 256с.- Режим доступа: <http://www.book.ru/book/916621>

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

Периодические издания  
 Журнал Физкультура и спорт  
 Журнал Физическая культура в школе

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

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

