

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена  
(ППССЗ)


Специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Год набора 2020

Орел, 2020 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе  
  
Писаева Т.В. Карнюшкина  
03 марта 2020 г.

ОДОБРЕНО

П(Ц)К общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 8 от 02 марта 2020 г.

Председатель П(Ц)К

Азарь Ю.А. Азарцева

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением  
Строительства и эксплуатации  
зданий и сооружений

Винокурова Е.С. Винокурова  
02 марта 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

Ишханова Е.В. Ишханова  
03 марта 2020 г.

Организация – разработчик: Многопрофильный колледж ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Разработчик: Крепак И.М. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Рецензенты:

внешний: Парфенов А.С. кандидат педагогических наук, доцент кафедры прикладной физической культуры факультета «Академия физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО ОГУ имени И.С. Тургенева

внутренний: Каинков И.В. преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура.

## 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. 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 общих компетенций:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

И практического опыта:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; -условия профессиональной

	<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- 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>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;</p> <p>-средства профилактики перенапряжения;</p> <p>-способы реализации собственного физического развития.</p>
--	--	--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	208
в том числе:	
практические занятия	136
консультации	24
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	
Самостоятельная работа	48

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы.
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>68</b>	<b>ОК 08</b>
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	
	Практические занятия.	20	
	1.Обучение техники бега, спец бегов упр. Техника высокого старта. Обучение пр. в длина с места	6	
	2.Спец. бегов.упр-я. Обучение техники н/старта и стартов с ускорением. Прыжки в длину с места. Бег 100 метров.	4	
	3.Спец бег упр. Бег 3х60 м.; 2х100 м. Обучение метанию гранаты с места и с 3 шагов.	6	
	4.Спец. бегов упр. Бег 3х30 м с н/старта. Прыжки в длину с места. Бег 500 м(дев) 1000 м(юн)	4	
<b>Консультации</b>		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. Бег на короткие дистанции.		8	
Тема 1.2 Бег на средние и длинные дистанции. Техника выполнения	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>	
	Практические занятия.	20	
	1. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Совершенствование метания гранаты с места и с 3 шагов.	6	

прыжков в длину	2. Спец. бегов упр. Объяснить особенности бега в гору и при спуске. Бег 1000 м (дев) и 2000 м (юн). Прыжки в длину с места на результат.	4	
	3. Спец. беговые упр. Кроссовый бег 2000 и 3000 м на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	4	
	4. Спец. беговые упр. Метание гранаты с полного разбега на результат.	6	
<b>Консультации</b>		4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Метания гранаты с разбега		12	ОК 08
<b>Раздел 2</b> <b>Баскетбол</b>		<b>32</b>	
Тема 2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Практические занятия.	2	
	Инвентарь и оборудование, разметка, правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение, остановка, ловля и передача мяча на месте, прямолинейное ведение.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.		2	
Тема 2.2 Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	Практические занятия.	4	
	Изучение передач в движении, ведение с обводкой, штрафные броски, учебная игра. Правила игры.	4	
Тема 2.3 Совершенствование техники ведения мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	Практические занятия.	8	
	1. Ведение мяча с обводкой препятствий. Старт от лицевой линии, ведение до противоположного кольца - остановка прыжком, бросок, снять мяч - ведение с обводкой препятствий, два шага - бросок. Учебная игра.	2	
	2. Разучивание техники передач в движении. Ведение с обводкой препятствий. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении.	4	



	3. Изучение передач в движении. Ведение мяча 40 м. правой и левой рукой. Штрафные броски. Учебная игра. Техника игры в защите и нападении	2
<b>Консультации.</b>		2
<b>Самостоятельная работа.</b> Комплекс эстафет с баскетбольным мячом.		2
Тема 2.4 Совершенствование техники бросков мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
	Практические занятия.	8
	1. Совершенствование техники передач в движении - два шага - бросок. Штрафные броски. Учебная игра.	2
	2. Совершенствование передач мяча в движении с броском в кольцо.	2
	3. Передачи мяча в парах в движении – два шага бросок в кольцо. Учебная игра. Судейство.	4
<b>Консультации</b>		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Занятия в спортивных секциях		2
<b>Раздел 3</b> <b>Гимнастика</b>		<b>30</b>
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	Практические занятия.	2
	Её роль и место в физическом воспитании. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. Правила страховки.	4
<b>Консультации</b>		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		2
Тема 3.2 Зачетные комбинации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	Практические занятия.	14

ОК 08

ОК 08

на снарядах	1.Разучивание комплекса вольных упражнений. Акробатика, группировка, перекувы, кувырки вперед, назад. Стойка на голове и руках . Брусья параллельные. Ходьба на руках, махи вперед, назад. Соскок на махе вперед.(юноши). Гимнастика на скамейке. Ходьба по скамейке. Повороты, прыжки, равновесие на правой, на левой. Упор стоя на колене, полушпагат, соскок вперед(девушки).	4	
	2. Совершенствование комплекса вольных упражнений. Акробатика-совершенствование изученных элементов. Перекладина низкая. Упор стоя, вис согнувшись, вис завесом, упор верхом. Подъем переворотом в упор, перемах в упор верхом, обратный перемах. Соскок из упора верхом, перемахом с поворотом (направо, налево). Брусья разновысокие (девушки). Упор на н/жерди перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж, перемах правой в упор верхом, сед продольно на н/ж- равновесие с опорой о в/ж. Соскок из упора стойки на н/ж с поворотом на правой.	2	
	3. Акробатика- совершенствование изученных элементов. Кувырок вперед из стойки на голове и руках (юноши). Мост из положения лежа на спине. Переворот в упор присев (девушки). Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Перекладина низкая, совершенствование изученных элементов. Размахивание, изгибание в висе на вытянутых руках. Вис присев н/ж. Вис лежа, приседание на левом бедре, приседание углом.	4	
	4. ОРУ со скакалками. Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук из упора висом - зачет, совершенствование изученной комбинации (юноши). Акробатика (девушки) - совершенствование зачетной комбинации.	4	
	<b>Консультации</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подтягивание на перекладине в висе. Сгибание разгибание рук в упоре висом на брусьях.		8	ОК 08
<b>Раздел 4</b> <b>Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>	
Тема 4.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
Военно-спортивное	Практические занятия.	6	

упражнение	1. Военно-спортивное упражнение. Изучение техники рывка и толчка гирь 16 кг (юноши). Подъём туловища из положения лежа(девушки).	4	
	2. Совершенствование техниковиенно-спортивного упражнения. Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование техники рывка и толчка гирь 16 кг. (юноши).	2	
	<b>Консультации</b>	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сгибание разгибание рук. Подъём туловища из положения лежа.		2	
Тема 4.2 Круговая тренировка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Практические занятия.	12	
	1. Круговая тренировка: бег. 3 круга вокруг баскетбольной площадки-сгибание рук в упоре на полу ноги на скамейке 10 раз. Бег 3 круга, сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке, руки за голову 10 раз. Бег 3 круга-подтягивание на перекладине 3 раза. Бег 3 круга, прыжки через скамейку толчком двух ног- 10 раз. Бег 3 круга, выполнить 3 серии. Изучение техники рывка и толчка, гирь 16 кг.	4	
	2. Военно-спортивное упражнение (юноши). Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки). Совершенствование круговой тренировки.	4	
	3. Совершенствование круговой тренировки. Совершенствование рывка и толчка, гирь 16-24 кг (юноши). Сгибание разгибание рук от гимнастической скамейки (девушки).	2	
	4. Круговая тренировка. Гири: совершенствование рывка и толчка (юноши).	2	
<b>Консультации</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Рывок и толчок гирь. Занятия в спортивных секциях.		2	
<b>Раздел 5</b> <b>Волейбол</b>		<b>52</b>	ОК 08
Тема 5.1	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещение волейболиста.	Практические занятия.	8
	1. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство.	2
	2. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование изученных передач и подач.	2
	3. Оборудование и инвентарь: изучение стойки и перемещение в нападении и защите. Изучение верхней и нижней передачи. Изучение нижней передачи. Эстафета. Правила игры. Судейство.	2
	4. Совершенствование стойки и перемещений в нападении и защите. Совершенствование изученных передач и подач.	2
<b>Консультации</b>		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		2
Тема 5.2 Совершенствование техники передачи мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	Практические занятия.	26
	1. Совершенствование техники верхних и нижних передач, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	4
	2. Передачи в стену – зачёт. Совершенствование передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	6
	3. Совершенствование техники передач через сетку, подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство.	4
	4. Передачи в парах через сетку – зачёт. Совершенствование техники подач, нападающего удара. Учебная игра. Судейство	6
	5. Передачи над собой – зачёт Подачи любым способом. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	6
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Передачи мяча над собой. Выполнение подачи мяча в прыжке. Занятия в спортивных секциях		4
Тема 5.3 Совершенствование	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>
	Практические занятия.	6

техники подачи мяча.	1. Совершенствование изученных передач и подач. Изучение прямой верхней подачи. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра 6 на 6.	4	
	2. Совершенствование изученных подач и передач. Подачи любым изученным способом - зачет. Учебная игра.	2	
<b>Консультации</b>		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение подачи мяча в прыжке. Нападающий удар. Блокирование. Занятия в спортивных секциях.		2	
<b>Всего</b>		<b>208</b>	

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

#### **3.1. Кадровое обеспечение учебной дисциплины**

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, указанной в пункте 1.6 ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

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

Спортивный комплекс:

- Спортивный зал
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
- Спортивный тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Оборудование спортивного комплекса:

- большой спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел;
- два спортивных зала, обеспечивающих одновременную пропускную способность не более 30 чел;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Mikasa»	30
Мяч футбольный «Selekt»	5
Мяч баскетбольный	30
<b>Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический</b>	<b>3</b>
Сетка волейбольная	3
Теннисный стол	3
Скакалки	30
Баскетбольная форма	12
Волейбольная форма	17
Футбольная форма	6
Гимнастические маты	6
Ворота гандбольные	2
Шиты баскетбольные	11
Гимнастическая стенка	25

### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Список литературы:

#### 1. Официальные издания

##### 1.1 Нормативно-правовые документы

Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 26 июля 2019 года)<http://docs.cntd.ru/document/902389617> *Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ*(дата обращения: 5.04.2019). (неограниченный доступ)

#### 2. Основная учебная литература

2.1. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006> (дата обращения: 5.04.2019).

2.2. *Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442510> (дата обращения: 5.04.2019).

2.3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532> (дата обращения: 5.04.2019).

#### 3. Дополнительная учебная литература

3.1. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438771> (дата обращения: 5.04.2019).

3.2. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438773> (дата обращения: 5.04.2019).

3.3. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438978> (дата обращения: 5.04.2019).

3.4. *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 5.04.2019).

#### 4. Справочно-библиографические издания



4.1. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека <http://www.pseudology.org/health/SlovarAnatomia.pdf> (дата обращения: 5.04.2019) (открытый доступ)

4.2. Энциклопедия по физической культуре и спорту <http://sport-history.ru/physicalculture/> (дата обращения: 5.04.2019) (открытый доступ)

#### 5. Периодические издания

5.1. Физкультура и спорт. – М., 2006-2019, 1-12 (в год)

5.2. Среднее профессиональное образование + приложение. – М., 2012-2019, № 1-12 (в год)

5.3. Наука без границ <http://online-zhurnaly.ru/tags/%CD%E0%F3%EA%E0+%E1%E5%E7+%E3%F0%E0%ED%E8%F6/> (дата обращения: 5.04.2019) (открытый доступ)

5.4. Знание-сила <http://online-zhurnaly.ru/tags/%C7%ED%E0%ED%E8%E5-%F1%E8%EB%E0/> (дата обращения: 5.04.2019). (открытый доступ)

#### 6. Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети «Интернет»

6.1. Профессиональная справочная система Техэксперт <https://cntd.ru/> (дата обращения: 5.04.2019) (неограниченный доступ)

6.2. Профессиональная база данных Консультант плюс <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 5.04.2019). (открытый доступ)

6.3. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 5.04.2019). (неограниченный доступ)

6.4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 5.04.2019). (неограниченный доступ)

6.5. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/> (дата обращения: 5.04.2019). (неограниченный доступ)

6.6. ПООП издательство «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/catalog/poop> (дата обращения: 5.04.2019). (неограниченный доступ)

#### Обмен информацией с образовательными организациями

1. ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет» (договор сотрудничества от 23.05.2017г.)

2. ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет» (договор сотрудничества №2 от 14.05.2019г.)

## Лист регистрации

Номер изменени я	Текст изменения	Приказ, протокол заседания Ученого совета университета	
		№	Дата
1	Внесены изменения в части информационного обеспечения реализации программы (в том числе в части списка литературы), обновлен фонд оценочных средств	Протокол № 13	27.08.2020 г.
2			
3			
4			
5			

### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Список литературы:

#### 1. Официальные издания

##### 1.1 Нормативно-правовые документы

Об образовании в Российской Федерации (с изменениями на 26 июля 2019 года)<http://docs.cntd.ru/document/902389617> *Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ*(дата обращения 18.08.2020). (неограниченный доступ)

#### 2. Основная учебная литература

2.1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448586> (дата обращения 18.08.2020).

2.2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456547> (дата обращения 18.08. 2020).

2.3 Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/448769> (дата обращения 18.08.2020).

#### 3. Дополнительная учебная литература

3.1 *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453951> (дата обращения 18.08. 2020).

3.2 *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453953> (дата обращения 18.08. 2020).

3.3. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454154>. — (Среднее профессиональное образование). (дата обращения 18.08. 2020).

3.4 *Германов, Г. Н.* Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 18.08.2020).

#### 4. Справочно-библиографические издания

4.1. Виртуальный атлас по анатомии и физиологии человека <http://www.pseudology.org/health/SlovarAnatomia.pdf> (дата обращения: 18.08.2020). (открытый доступ)

4.2. Энциклопедия по физической культуре и спорту <http://sport-history.ru/physicalculture/> (дата обращения: 18.08.2020). (открытый доступ)

#### 5. Периодические издания

5.1. Физкультура и спорт. — М., 2006-2019, 1-12 (в год)

5.2. Среднее профессиональное образование + приложение. — М., 2012-2019, № 1-12 (в год)

5.3. Наука без границ <http://online-zhurnaly.ru/tags/%CD%E0%F3%EA%E0+%E1%E5%E7+%E3%F0%E0%ED%E8%F6/> (дата обращения: 5.04.2019) (открытый доступ)

5.4. Знание-сила <http://online-zhurnaly.ru/tags/%C7%ED%E0%ED%E8%E5-%F1%E8%EB%E0/> (дата обращения: 18.08.2020). (открытый доступ)

#### 6. Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети «Интернет»

6.1. Профессиональная справочная система Техэксперт <https://cntd.ru/> (дата обращения: 18.08.2020). (неограниченный доступ)

6.2. Профессиональная база данных Консультант плюс <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 18.08.2020). (открытый доступ)

6.3. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/> (дата обращения 18.08.2020). (неограниченный доступ)

6.4. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 18.08.2020).(неограниченный доступ)

6.5. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/> (дата обращения: 18.08.2020).(неограниченный доступ)

6.6. ПООП издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/catalog/poop> (дата обращения: 18.08.2020).(неограниченный доступ)

Обмен информацией с образовательными организациями

1.ФГБОУ ВО «Пензенский государственный аграрный университет» (договор сотрудничества от 23.05.2017г.)

2. ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет» (договор сотрудничества №2 от 14.05.2019г.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы работы, как: подготовка и защита рефератов, разработка презентаций по тематике дисциплины, устный опрос по темам.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; -выполняют простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводят самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием	Оценка практических заданий.  Оценка в соответствии с контрольными нормативами.

	<p>разнообразных способов передвижения;</p> <p>-выполняют приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>-осуществляют творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	
<b>Знать:</b>		
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> <p>.</p>	<p>-оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>-способы контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Контроль устных ответов. Защита рефератов.</p> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
<b>ОК 08</b>	<p>-обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач.</p> <p>-демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач.</p> <p>-демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и</p>	<p>Оценка эффективности выполнения заданий.</p>

	нести за них ответственность.	
<b>Практический опыт</b>	<p>–обоснованное использование приемов повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- выбор оптимальных способов подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>–эффективные способы организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>–определение выбора активной деятельности на формирование здорового образа жизни.</p>	Оценка практических занятий



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, разработанную преподавателем  
Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ  
Крепак И.М.  
для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Количество часов, предусмотренное на изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура тематическим планом рабочей программы соответствует рабочему учебному плану Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Её освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Самостоятельная работа обучающегося включает работу с источником литературы, рефераты, творческие задания. Итоговая аттестация предусмотрена в форме дифференцированного зачёта, предполагающего анализ знаний с точки зрения их обязательного усвоения

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рецензент:  
преподаватель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Многопрофильного колледжа

 И.В.Каинков



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура, разработанную преподавателем

Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ

Крепак И.М.

для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Количество часов, предусмотренное на изучение дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура тематическим планом рабочей программы соответствует рабочему учебному плану Многопрофильного колледжа ФГБОУ ВО Орловский ГАУ для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Её освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Самостоятельная работа обучающегося включает работу с источником литературы, рефераты, творческие задания. Итоговая аттестация предусмотрена в форме дифференцированного зачёта, предполагающего анализ знаний с точки зрения их обязательного усвоения

Рабочая программа по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура соответствует требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры

прикладной физической культуры факультета

Академия физической культуры и спорта,

ФГБОУ ВО ОГУ имени И.С. Тургенева



А.С.Парфенов

