



Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Владимирской области  
«Владимирский строительный колледж»

СОГЛАСОВАНО

Некоммерческое партнерство  
саморегулируемая организация  
«Объединение строителей  
Владимирской области»

Исполнительный директор

/А. Б. Тарасов/



2018г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ВО «ВСК»

С. Л. Кириллов

Приказ № 83 от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание  
многоквартирного дома

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

Т. Ю. Миронова

Рабочая программа

учебной дисциплины

разработана в соответствии с

ФГОС СПО по специальности

08.02.11 Управление,

эксплуатация и обслуживание

многоквартирного дома и в

соответствии с примерной

программой учебной

дисциплины, рекомендован-

ной ФУМО.

Утверждено Методическим советом

Протокол № 1 от « 31 » августа 2018г.

Рассмотрена цикловой комиссией № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

Председатель \_\_\_\_\_

Составитель (и):

1. Бутаков В.А., Коротина А.Ю., Ковбасюк А.В., Панова Л.С., Мулев А.И. - преподаватель ГБПОУ ВО «ВСК»

Рецензент (ы):

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 08.02.11 «Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома», входящей в состав укрупненной группы 220000 «Автоматика и управление».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (направлена на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое совершенствование, а также побуждает обучающихся к творческому мышлению).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» входит в состав базовой части образовательной программы. Для ее изучения не требуется предварительное освоение других дисциплин ППСЗ.

Освоение данной дисциплины является необходимым условием для последующего изучения предусмотренных учебным планом дисциплин «ОГСЭ Физическая культура».

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2) основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 338 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>338</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
Домашнее задание: (приемы закаливания при выполнении физических упражнений, изучение доступной студенту литературы и учебников по физической культуре, развитие физических качеств, бег для здоровья, утренняя гимнастика дома, и т.д. ).	168
<b>Консультации</b>	2
<i>Итоговая аттестация в форме (дифференцированный зачет)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Раздел 1.</b>  <b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b></p>			
<p><b>Тема 1.1</b>  <b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i>  <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явление культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность и подготовка, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p>	10	2
	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>          Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработка, утомление, восстановление.          Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.  <b>Основа здорового образа и стиля жизни.</b>          Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.          Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании</p>		

	<p>и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности человека и поддинамиа и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в образе жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникших в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики,</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> </ol>	10
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> </ol>	10
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b></p>		
<p><b>Тема 2.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способ-</p>	2

	<p>ностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.</li> <li>2. Подвижные игры различной интенсивности.</li> </ol>	28	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	28	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p> <p><b>Практические занятия по легкой атлетике</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой,</li> <li>- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой,</li> <li>- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой,</li> </ul>	40	2



	- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	40
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><b>Волейбол</b> Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счет.</li> <li>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов.</li> </ol>	34

	<p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная работа и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий</p>	34
<p><b>Тема 2.4.</b></p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средство физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, гириями, штангами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>	28
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влия-</p>	

		<p>нием на развитие определенных мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводятся самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	28	
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)</b></p>	<p><b>Тема 3.1</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФ)</b></p>	<p><b>Тема 3.1</b> <b>Сущность и содержание ППФ в достижении высоких профессиональных результатов</b></p>		
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФ студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФ с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ формирования профессионально значимых Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p>		2

	<p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ПШФП.</p>	28	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессиональных но значимых двигательных действий.</li> <li>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.</li> <li>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специализации.</li> </ol>	28	
Тематика курсовой работы (проекта)		-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		-	
	Всего:	338	

**Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы**

	Всего	Из них аудиторных
1	10	Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2	40	Здоровый образ жизни.
3	40	Легкая атлетика
4	40	Спортивные игры
		Атлетическая гимнастика

5	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	40
---	---	----

К разделу 1.

Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учетом возможности сопряженного изучения материала занятия.

К разделу 2., теме 2.3.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.

При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки – скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка со стойками, тренажеры, перекладина, брусья параллельные.

Технические средства обучения: мячи (волейбольный, баскетбольные, футбольные, теннисные), теннисные ракетки, бадминтон, гири, гантели

*Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (Количество не указывается).*

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитанное в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя – Ростов н/Д: Феникс, 2010.- 413 с.: - (Библиотека учителя).
2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А.А.Бишаева.-2-е изд.,испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 304 с.
3. Физическая культура студента: учебник/ под ред. В.И. Ильинича.- М.: Гардарики, 2009.
4. Решетников Н.В. Физическая культура (12-е изд., стер.) учебник, 2012.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.- М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ С.В. Хрущев, О.И. Симонова.- М.: Издательский центр «Академия», 2011.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>уметь:</u> 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	тестирование, выполнение контрольного норматива
<u>знать:</u> 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2) основы здорового образа жизни.	дифференцированный зачет, беседа