

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«МИРНИНСКИЙ ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название дисциплины

Для специальности: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений

(очная форма обучения)

(адаптированная программа)

08.02.01.ОГСЭ.04

2025г.

Рабочая адаптированная программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Мирнинский промышленно-экономический техникум».

Разработчик: Онкин А.В., преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНА Цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин	Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Протокол № _____ От _____ Председатель цикловой комиссии _____ Е.В. Степанова.	Заместитель директора техникума по учебной работе _____ М.Н. Венедиктова.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» (ОГСЭ.04) обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. 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 03.	– объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – характеризовать особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; – применять приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;	– основные критерии, определяющие здоровье человека; – о режиме своего дня (учеба, активный отдых, нормальный здоровый сон);
ОК 04.	– объяснять влияние на развитие массовой физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – проводить приемы оказания первой помощи при травмах или ушибах;	– факторы, влияющие на состояние здоровья; – что такое здоровье по определению Всемирной организации здоровья;

ОК 06.	– использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре; – соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; – соблюдать правила профилактики травматизма;	– основные составляющие здорового образа жизни; – влияние биологических ритмов на работоспособность человека; – о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека;
ОК 08.	– демонстрировать после окончания каждого семестра рекомендуемые учебные нормы (тесты) по освоению физических способностей; – соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	– информацию о правильном видовом, полноценном питании; – информацию о переутомлении и самоконтроле.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	189
В том числе:	
Теоретическое обучение	-
Лабораторные работы	-
Практические занятия	183
Курсовая работа (проекты) (если предусмотрено для специальностей)	-
Контрольная работа	-
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачетов	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения программы
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: практические занятия Занятие 1. Развитие быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств: челночный бег 10X10 м, бег на 60, 100 м, бег на 400 метров (без учета нормативов) Занятие 2. Развитие общей и скоростной выносливости: бег на 2000, 3000 метров в среднем темпе, выполнение нормативов (без учета нормативов) Занятие 3. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации: прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжок в высоту, метание гранаты 700 г. (теннисного мяча) на дальность (без учета нормативов)	47 17 15 15	 репродуктивный
Самостоятельная работа обучающихся	Развитие общей и специальной выносливости, бег на 1км,2км,3км, развитие скоростно-силовых качеств, бег 60,100 м. (без учета нормативов)	2	продуктивный
Тема 2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: практические занятия Занятие 1. Изучение техники попеременного двухшажного классического хода, передвижение по пересеченной местности на дистанции 5 км (без учета нормативов) Занятие 2. Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение тренировочной дистанции 5 км (без учета нормативов) Занятие 3. Изучение техники способов преодоления подъемов, техника преодоления спусков, способы торможения	47 17 15 15	 репродуктивный
Самостоятельная работа	Бег на лыжах по пересеченной местности классическим ходом на дистанцию до 3км. Бег на лыжах по освещенной лыжной трассе коньковым ходом 5 км.	2	продуктивный

обучающихся	(без учета нормативов)		
Тема 3.	Содержание учебного материала: практические занятия		
Спортивные игры	Занятие 1. Ведение баскетбольного мяча, бросок по кольцу с места и в движении, передача мяча партнеру. Выполнение теста. Двусторонняя командная игра. (без учета нормативов)	46 17	репродуктивный
	Занятие 2. Подача волейбольного мяча, прием мяча снизу и сверху, нападающий удар. Выполнение теста. Двусторонняя командная игра (без учета нормативов)	14	
	Занятие 3. Техника выполнения подачи теннисного шара. Нападающий удар. Техника игры в защите. Выполнение теста. Двусторонняя игра в одиночном и парном разряде. (без учета нормативов)	15	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Спортивные игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол на спортивных площадках и на стадионе в составе команды. (без учета нормативов)		
Тема 4. Атлетическая подготовка	Занятие 1. Тренировка силы и силовой выносливости. Подтягивание на перекладине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. (без учета нормативов)	17	репродуктивный
	Занятие 2. Тренировка силы и силовой выносливости. Подъем туловища за 1 мин. Статическое упражнение «Планка». Упражнения на тренажерах. (без учета нормативов)	14	
	Занятие 3. Техника выполнения рывка гири 16 кг. Прыжки через скакалку. (без учета нормативов)	12	
	Итого часов:	183	
Итого часов самостоятельной подготовки:		6	
Всего часов:		189	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» требует наличия спортивных объектов, оборудования и спортивного инвентаря:

- стадион с беговыми дорожками, гимнастический городок;
- спортивный зал с игровыми площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу;
- лыжная трасса;
- столы для игры в настольный теннис;
- лыжный инвентарь, коньки, клюшки;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- гири 16 кг, гантели разных весов;
- гимнастические маты;
- скакалки, резиновые эспандеры, гранаты 700 г, теннисные мячи;
- секундомеры, рулетка, флажки, нагрудные номера, эстафетные палочки, насос для накачки мячей, конуса для разметки дистанций.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы:

Основные источники:

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А., «Здоровье и физическая культура студента», М., «Альфа», 2006 г.;
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, Высшая школа, 2002 г.;

Дополнительные источники:

3. Виленский М.А., Горшков А.Г., «Основы здорового образа жизни студента», Среднее профессиональное образование, 1995 г.
4. Залетаев И.П., Зотов А.П. «Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования», М. «Физкультура и спорт», 2006 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения		
- выполнять физические упражнения без учета времени для инвалидов и лиц с ОВЗ; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики предупреждения и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	- результат выполнения упражнения, теста; - техника выполнения упражнения; - полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения работы, реферата, проекта	- наблюдение за ходом выполнения практических заданий по итогам обучения; - мониторинг участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол
Знания:		
- о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- полнота ответа на поставленный вопрос; - выводы и обобщения выполнения теста, работы, реферата, проекта	- устный опрос; - выполнение индивидуальных заданий; - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины; - анализ посещения практических занятий по изучаемым темам; - оценка выполнения презентаций, реферативных работ, проектов, круглый стол