

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Кумертауский филиал
федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»
(Кумертауский филиал ОГУ)



УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМиНР

Л.Ю. Полякова

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 07.02.01 Архитектура

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 07.02.01 Архитектура.

Организация-разработчик: Кумертауский филиал ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет»

Разработчик: Д.Р. Ахунзянова, преподаватель

Эксперты:

Старший преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин и ИТ-технологий

Кумертауский филиал ФГБОУ ВО

«Оренбургский государственный университет»

И.А. Марина

Преподаватель:

Отделение СПО филиала ФГБОУ ВО

«Уфимский университет науки и технологий» в г.Кумертау

«Авиационный технический колледж»

М.В. Маликова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК «Гуманитарных и социально-экономических дисциплин»
Протокол № 5 от « 05 » 12 2023г.

Председатель ПЦК

Е.А. Сельменова

СОДЕРЖАНИЕ

| | с.: |
|---|-----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы | 4 |
| 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 5 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3. Условия реализации программы учебной дисциплины | 10 |
| 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению | 10 |
| 3.2 Информационное обеспечение реализации программы | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура и» является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общей компетенции по всем видам деятельности ФГОС по специальности 07.02.01 Архитектура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общей компетенции ОК 08:

| Код компетенции | Формулировка компетенции |
|-----------------|---|
| 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 учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|------------|--|---|
| ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов - средства профилактики перенапряжения - способы реализации собственного физического развития |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Объем образовательной программы | 124 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 109 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 10 |
| лабораторные работы | – |
| практические занятия | 107 |
| курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i> | – |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 5 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 |

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 | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 36 | |
| Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | 8,5 | ОК 08 |
| | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м. Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м. | 2 | |
| <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест. | 2 | | |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | 10,5 | ОК 08 |
| | Техника бега на длинные дистанции. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м. | 2 | |
| <i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Контрольный тест 3000м. | 2 | | |

| | | | |
|--|---|-------------|-------|
| Тема 1.3 Эстафетный бег | Содержание учебного материала | 6,5 | ОК 08 |
| | Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м. | 2 | |
| Тема 1.4. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала | 10,5 | ОК 08 |
| | Техника бега на средние дистанции. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м. | 2 | |
| <i>Практическое занятие:</i> Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м. | 2 | | |
| Раздел 2. Баскетбол | | 16 | |
| Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры. | Содержание учебного материала | 4,5 | ОК 08 |
| | Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. | 2 | |
| Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча. | <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра. | 2 | ОК 08 |
| | Содержание учебного материала | 4,5 | |
| | Техника ведения, приемов и передач мяча. | 0,5 | |
| Тема 2.3 Броски мяча. | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | ОК 08 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 4 | |
| | Содержание учебного материала | 4,5 | |
| | Техника бросков по кольцу. | 0,5 | |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации. | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | ОК 08 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 2,5 | |
| | Тактика и техника простых тактических комбинаций. | 0,5 | |
| Тема 2.4 Простые тактические комбинации. | <i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага). | 2 | ОК 08 |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 2 | |

| | | | |
|--|---|------------|-------|
| Раздел 3. Волейбол | | 33 | |
| Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. | Содержание учебного материала | 8,5 | ОК 08 |
| | Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. | 4 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Правила игры. Учебная игра. | 4 | |
| Тема 3.2 Прием и передачи мяча. | Содержание учебного материала | 8,5 | ОК 08 |
| | Техника приема и передачи мяча. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 4 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу. | 4 | |
| Тема 3.3 Подачи мяча. | Содержание учебного материала | 2,5 | ОК 08 |
| | Техника подач мяча. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. | 2 | |
| Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование. | Содержание учебного материала | 8,5 | ОК 08 |
| | Техника нападающего удара. Техника блокирования. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов нападающего удара. | 4 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники видов блокирования | 4 | |
| Тема 3.5 Тактика нападения. | Содержание учебного материала | 2,5 | ОК 08 |
| | Тактические действий в нападении. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. | 2 | |
| Тема 3.6 Тактика защиты. | Содержание учебного материала | 2,5 | ОК 08 |
| | Тактические действий в защите. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите. | 2 | |

| | | | |
|--|--|--------------|------------|
| Раздел 4. Футбол | | 20 | |
| Тема 4.1 Техника перемещений. Правила игры. | Содержание учебного материала | 4,5 | ОК 08 |
| | Техника перемещений футболиста. Эффективное применение правил игры. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Отработка правил в футбол. Учебная игра. | 2 | |
| Тема 4.2 Ведение, прием и передача мяча. | Содержание учебного материала | 4,5 | ОК 08 |
| | Техника ведения, приемов и передач мяча. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. | 4 | |
| | | | |
| Тема 4.3 Удары по мячу. | Содержание учебного материала | 6,5 | ОК 08 |
| | Техника ударов по мячу. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. | 4 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Контрольные тесты. (Штрафной удар). | 2 | |
| Тема 4.4 Простые тактические комбинации. | Содержание учебного материала | 4,5 | ОК 08 |
| | Тактика и техника простых тактических комбинаций. | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. | 4 | |
| | | | |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 12 | |
| Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений | Содержание учебного материала | 9,5 | ОК 08 |
| | Техника двигательных действий с собственным весом и предметами | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс | 3 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. | 2 | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. | 2 | |
| Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. | Содержание учебного материала | 2,5 | ОК 08 |
| | Техника двигательных действий на развитие гибкости | 0,5 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | | |
| | <i>Практическое занятие:</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | 5 | |
| Проработка конспекта занятий, подготовка к практическим занятиям, к сдаче контрольных нормативов | | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| | | Всего | 124 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием.

Перечень оборудования и инвентаря спортивного зала:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный массовый, мяч баскетбольный для соревнований, мяч футбольный массовый, мяч футбольный для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, коврик гимнастический, палка гимнастическая, обруч гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Подвижные игры

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2 Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/511813>.

2. Физическая культура : учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/517442>.

3.2.2 Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/513286>.

2. Муллер, А.Б., Дядичкина, Н.С., Богащенко, Ю.А. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 424с.

3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/517515>.

3.2.3 Интернет-источники

1. <http://www.mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

2. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»;

3. <http://window.edu.ru> – Портал информационно-коммуникационных технологий в образовании;

4. <http://www.biblioclub.ru/> - Университетская библиотека онлайн

5. <http://znanium.com/> - ЭБС Znanium издательства «Инфра-М»

6. <https://urait.ru/> - ЭБС «Юрайт»

7. www.e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система ЛАНЬ

8. <http://aist.osu.ru/> – Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования ОГУ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины представлены в таблице.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития | 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 |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины | | |
| 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 | 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 строительномонтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины |