

Министерство образования Республики Башкортостан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Башкирский колледж архитектуры, строительства и
коммунального хозяйства

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 Сенча Н.Л.

«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью социально- гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.14 Эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	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 для архитекторов;- 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 учебной дисциплины	123
в том числе:	
теоретическое обучение	7
практические занятия	116
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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, формирующим которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1.	<i>Физическая культура, как часть культуры общества и человека</i>	6	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	ОК8
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психоматические заболевания. 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	ОК8
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	2	

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др) 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	ОК8
Раздел 2.	Учебно-тренировочные занятия	116
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции В том числе практических занятий 1. Обучение и совершенствование техники низкого и высокого старта. 2. Обучение и совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширование 3. Обучение и совершенствование техники бега по дистанции. 4. Комплекс скоростно-беговых упражнений, упражнений на беговую выносливость.	ОК8
Тема 2.2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике 2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). В том числе практических занятий 1. Комплекс упражнений на плечевой и брюшной пояс. 2. Освоение техникой комплексных упражнений с предметами: обручами, гимнастическими палками, со скакалкой.	ОК8.

	3. Совершенствование техники упражнений на гибкость, специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины, груди, рук, ног.	6	
Тема 2.3. Спортивные игры	4. Выполнение комплексов ОРУ, производственной гимнастики	6	
	Содержание учебного материала	24	
	Техника безопасности во время спортивных игр		
	1. Волейбол. Обучение техники приема и передачи мяча, правила игры	6	ОК8.
	2. Баскетбол. Обучение техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо. Правила игры в стрит-бол.		
	2. Бадминтон. Обучение правилам и техники игры.	24	
	В том числе практических занятий		
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Двусторонняя игра.	8	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра в стрит-бол	8	
	3. подача нижняя, верхняя. Тактика одиночной игры, в парах.	8	
Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)	Содержание учебного материала 1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. В том числе практических занятий 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	28 6 22 4	ОК8.

	<p>2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, стойки на голове, «мостик», перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток.</p> <p>4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>6. Обучение круговому методу тренировок для развития силы основных мышечных групп с эспандером, на тренажерах.</p>	4 4 4 6	
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа		4	
Всего:		123	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, места в лесопарковой зоне для занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке, тренажерного зала.

Оборудование тренажерного зала:

- гантели, гири;
- штанга, блины, стойка под штангу;
- пресс скамья;
- комплексный тренажер;
- силовой тренажер;
- степ-тренажер;
- гимнастические мячи, скакалки, обручи;
- перекладина.

Оборудование спортивного зала:

- раздевалка для юношей и девушек;
- соответствующее количество мячей (волейбольных, баскетбольных, футбольных);
- гимнастические маты, мостик, козел;
- гимнастическая стенка, перекладина;
- волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16083-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530390> (дата обращения: 19.06.2023).
2. ЭБС Академия, - Бишаева А.А. Физическая культура (7-е изд.) (в электронном формате) 2020

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930> (дата обращения: 19.06.2023).
2. **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 19.06.2023).
3. Никитушкин, В. Г. **Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии** : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 19.06.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
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
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	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	экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины