

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 3

от « 05 » 07 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

очно-заочная форма обучения

Санкт-Петербург
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

Код ОК	Умения	Знания
ОК 04-08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено двумя содержательными линиями приобретения знаний по:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия:

- ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения.
- нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия:

- соотносится с интересами студентов в занятиях физической культурой и спортом;
- ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности;
- показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

1. Теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре и **практический (учебно-методического)** обеспечивающего:

- формирование знаний методов и способов физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- формирование знаний методов и средств, направленных на совершенствование жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков;
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности;
- формированию качеств и свойств личности;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2. Контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

3. Зачетный, направленный на осмысление и усвоение программного материала, направленный на обобщение и систематизацию всего изученного материала.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	216
в том числе:	
Учебные занятия	2
практические занятия	2
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачет	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	214

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 1. История физической культуры.	Содержание учебного материала	10	ОК 04-08
	Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения	-	
	Самостоятельная работа	10	
	Самостоятельная работа 1. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме История физической культуры и спорта. 2. Ответы на контрольные вопросы по изучаемой теме.	10	
Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	41	ОК 04-08
	Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организация и структура занятия физическими упражнениями. Задачи и направленность. Цель самостоятельных занятий. Физиологический механизм тренировочного занятия на организм человека. Содержание и задачи тренировочного занятия. Методика проведения самостоятельных занятий. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания. Двигательные действия (ДД). Двигательное действие и физическое упражнение: Содержание физических упражнений. Форма физического упражнения. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Формирование двигательного навыка: Этапы обучения и овладения ДД. Методы обучения и овладения ДД. Физические качества. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	1	

	гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.		
	Самостоятельная работа:	40	
	Самостоятельная работа 2. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Физическая подготовка . 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	15	
	Самостоятельная работа 3. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Двигательные действия (ДД) . 2. Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	15	
	Самостоятельная работа 4. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физические качества. 2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»	10	
	Содержание учебного материала	80	
Тема 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.	Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии. Оценка функциональной подготовленности при задержке дыхания на вдохе и выдохе. Методики оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции. Объективные и субъективные признаки функционального состояния организма под влиянием физических нагрузок. Методика оценки быстроты и гибкости. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Профилактика утомления у студентов средствами физической культуры.	-	ОК 04-08
	Самостоятельная работа.	76	
	Самостоятельная работа 5. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья. 2. Ответы на контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме.	10	

	Самостоятельная работа 6. Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	6	
	Самостоятельная работа 7. Оценка острого утомления (опросник).	6	
	Самостоятельная работа 8. Оценка степени хронического утомления (опросник).	6	
	Самостоятельная работа 9. Оценка функциональной работоспособности (тесты).	6	
	Самостоятельная работа 10. Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	6	
	Самостоятельная работа 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник). Самоанализ результатов тестирований и опросов по самостоятельным работам 5-10. Выводы по индивидуальному состоянию здоровья. В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры: - для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления ИЛИ - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	36	
	Самостоятельная работа 12. Выполнение учебно-тренировочного занятия комплексного воздействия на мышцы тела по методу круговой тренировки по заданию преподавателя с фиксированием функциональных показателей (ЧСС) реакции организма на физическую нагрузку.	10	
Тема 5. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.	Содержание учебного материала.	20	
	Здоровье. Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	-	ОК 04-08
	Здоровый образ жизни. Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
	Современные оздоровительные системы физической культуры. Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем. Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.	-	
	Самостоятельная работа	20	
	Самостоятельная работа 13.	10	

	<p>1.Изучение темы Изучение теоретического учебного материала по теме Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры.</p> <p>2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»</p>		
	<p>Самостоятельная работа 14. Методики современных оздоровительных систем физической культуры.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Современные оздоровительные системы физической культуры.</p> <p>2.Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы. Выбрать одну из современных оздоровительных систем.</p>	10	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей. Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая культура, как часть культуры труда и физической культуры в целом. Профессионально-прикладная культура личности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов техникумов-строителей. Вредные факторы профессиональной деятельности и их профилактика. Профессиограмма техников строительной специальности. Требования к психофизической подготовленности техников строителей. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.</p> <p>Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры. Характеристика рекреативного направления в системе физической культуры: сущность и основные понятия, основные функции и формы занятий, содержание и особенности проведения малых форм рекреативной физической культуры. Основные системы и направления оздоровительной физической культуры. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</p> <p>Методики коррегирующей гимнастики для глаз. Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для</p>	40	
		-	ОК 04-08

	коррекции осанки.		
	Самостоятельная работа	10	
	Самостоятельная работа 15. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по теме	10	
	Самостоятельная работа 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры. 2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.	10	
	Самостоятельная работа 17. Методики коррегирующей гимнастики глаз. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.	10	
	Самостоятельная работа 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений. 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.	10	
	Самостоятельная работа 19: Итоговый тестовый опрос по темам учебного материала курса ОГСЭ.04	32	ОК 04-08
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего по дисциплине:	216	

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <p>Самостоятельное составление комплексов упражнений, планов-схем самостоятельных тренировочных занятий</p> <p>Самостоятельное составление схем овладения двигательным движением.</p> <p>Определение основных понятий по темам учебного курса</p> <p>Самостоятельный анализ состояния индивидуального здоровья в покое, после умственной и физической нагрузки</p> <p>Самостоятельный подбор специальных упражнений для самостоятельных занятий различной направленности: общеукрепляющей, оздоровительной, рекреативной, тренировочной.</p> <p>Подготовка презентаций по темам учебного курса</p> <p>Подготовка к тестированию</p> <p>Формы оценки результативности обучения:</p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p> <p>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - форм и содержание физических упражнений. - использования тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития - методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья - по созданию презентаций по темам учебного курса, оформлению и составлению планов-схем, конспектов самостоятельных занятий физическими упражнениями - норм здорового образа жизни;

	<p>-требований к физическим качествам, предъявляемые профессией;</p> <p>- возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p> <p>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применения методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья - самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической и умственной работоспособности - составление индивидуальной программы занятий, комплекса физических упражнений с учетом состояния здоровья на основе знаний оценки собственного уровня работоспособности - самостоятельное внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями - ведения дневника самоконтроля - самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности - использования знаний оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды; - применение здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности. <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка за представление презентаций по темам - оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий, планов – конспектов занятий оздоровительного и тренировочного характера, - оценка за грамотный подбор упражнений для развития физического качества - оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение
--	---

	формулировать выводы - оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения. - практические задания выполнены на основе обобщения и практического применения теоретических знаний
--	---

Критерии оценки для письменных работ

оценка	Показатели выполнения
5	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов
4	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета.
3	Работа правильно выполнена не менее 2/3 всей или допущено не более одной грубой ошибки и двух недочетов.
2	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено 50% всей работы

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели и доской.
2. Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
3. Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
4. Электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения.

Рекомендуемая литература:

Основные источники:

Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Дополнительные источники:

Виленский М.Я. Физическая культура:учебник/ М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2018. – (Среднее профессиональное образование).

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/**И.С.Барчуков**; под общ.ред.Г.В.Барчуковой. – 5-е изд.. стер. – Москва: КНОРУС, 2017. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование).

Кузнецов В.С. Физическая культура:учебник/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2017. – 256с. - (Среднее профессиональное образование).

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/**И.С.Барчуков**; под общ.ред.Г.В.Барчуковой. – 4-е изд.. стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование).

Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – Москва: КНОРУС, 2016. – 256с. - (Среднее профессиональное образование).

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для студентов учреждений высш. Проф. Образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 11-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013, - 480 с.- (Сер.Бакалавриат).

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. Для ССУЗов. Инфра-М, 2013.

Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Для ССУЗов. Форум-Инфра-М, 2014.

Интернет-ресурсы:

Образовательная платформа «Юрайт» - (электронный ресурс) – <https://biblio-online.ru>

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – www.book.ru

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: Домашняя работа по конспектированию Анализ предложенных понятий по изучаемой теме; Самостоятельное составление комплексов упражнений Подготовка рефератов и эссе по темам Подготовка к тестированию
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: -использовать физкультурно-	Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу Методы контроля направлены на проверку

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>знаний обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - норм здорового образа жизни; - требований к физическим качествам, предъявляемые профессией; - возможностей, предоставляемых физической культурой для укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых. <p>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня работоспособности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья; - использовать знания оздоровительных систем для укрепления своего здоровья, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), для грамотной организации активного досуга и повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды; - выбирать и применять здоровьесберегающие технологии в условиях профессиональной <p>Методы оценки результатов обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проверка практических навыков - тестирование - контрольная работа
---	--