

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.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«АУТ.СПб»  
А.М. Кривоносов  
2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для специальности среднего профессионального образования  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений  
(технологический профиль)  
заочная форма обучения

Санкт-Петербург  
2022 г.

## Содержание

### **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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание учебной дисциплины ОУД.06«Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение теоретического и физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса направленного на обучение самостоятельной мотивационной двигательной деятельности студента с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей здоровья.

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

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной подготовкой;

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она 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 характеризуется направленностью на обеспечение достаточного уровня знаний по формированию физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

**1.Теоретический раздел**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

## **2. Практический раздел,**

обеспечивающего:

- овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья,
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности,
- приобретению опыта творческой практической деятельности,
- развитию самодеятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- повышению уровня физического состояния организма в применении знаний в развитии функциональных и двигательных способностей, направленному на формирование качеств и свойств личности;

содействующего:

формирование знаний по развитию жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей,

- развитию самодеятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- формированию качеств и свойств личности.

**2.3. контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

**Профессиональная направленность** образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал рабочей учебной программы включает формирование основ физической культуры личности.

### **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих

общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л5. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л6. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л7. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л8. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л9. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л10. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,

спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, методико-практических учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, в области экологии, истории, информатики, физики, химии и ОБЖ;

М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных.

• *предметных:*

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

1. основные понятия и термины, используемые в физической культуре;

2. значение физической культуры для формирования личности;

3. технику безопасности при занятиях физическими упражнениями

4. влияние занятий на достижение жизненного успеха
5. методики эффективных и экономичных способов овладения важными умениями и навыками (ходьбой, бегом, плаванием и др.)
6. основные технические и тактические действия игрока в спортивных играх (баскетбол, волейбол, городки, бадминтон)
7. историю возникновения, правила спортивных игр и судейства (баскетбол, волейбол, городки, бадминтон).

**уметь:**

1. выявлять индивидуальные особенности для индивидуального выбора физических упражнений;
2. самостоятельно осуществлять физкультурную деятельность для участия в различных спортивных играх (игровую, судейскую);
3. подбирать и выполнять комплексы общей физической подготовки;

**Планируемые личностные результаты  
в ходе реализации образовательной программы**

<b>ЛР 4</b>	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
<b>ЛР 7</b>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

## 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<i>118</i>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<i>4</i>
из них:	
практические занятия	<i>2</i>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт	<i>2</i>
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<i>114</i>



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

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 1.1.. Основные понятия физической культуры</b>	Физическая культура и ее основные компоненты. Адаптивная физическая культура и ее компоненты. Средства физической культуры. Ценности физической культуры. Физическое воспитание. Средства физического воспитания. Физическое развитие. Физическое самосовершенствование, самообразование, саморазвитие. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Влияние занятий физическими упражнениями в достижении человеком жизненного успеха.	2	2
<b>Тема 1.2.. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов</b>	Техника безопасности на учебных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. <b>Самостоятельная работа:</b> <b>Самостоятельная работа 1.</b> Выполнение тестовых заданий на тему «Основные понятия физической культуры и ее составляющие» (вводный) <b>Самостоятельная работа 2.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Основные понятия физической культуры. 2. Ответы на контрольные вопросы по теме. <b>Самостоятельная работа 3.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. 2. Ответы на контрольные вопросы по теме.	<b>24</b>  4  10  10	

<b>Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным ходьбой, бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, методы и приемы проведения УГГ, последовательность упражнений, подбор средств ФК для составления комплексов упражнений УГГ.	-
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>
	<b>Самостоятельная работа 4.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание и др.). 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями. 2. Проведение исследования по наиболее приемлемым системам упражнений или видов спорта для индивидуальных занятий. 3. Подбор средств физической культуры для освоения по индивидуальным особенностям.	20
	<b>Самостоятельная работа 5</b> Методика составления комплексов упражнений самостоятельных занятий гигиенической направленности.. 1.Изучение лекционного материала по теме «Утренняя гигиеническая гимнастика»	10

	2. Составление комплекса упражнений и профилактических действий УТГ.		
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	<b>Баскетбол:</b> Понятие игры «Баскетбол». История игры в баскетбол. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь. <b>Волейбол.</b> Понятие игры «Волейбол». История игры в волейбол. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в волейбол. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь. <b>Бадминтон:</b> Понятие игры «Бадминтон». История игры в бадминтон. Технические и тактические действия игроков. Правила игры в бадминтон. Правила судейства. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки. Оборудование и инвентарь. <b>Городошный спорт (Городки):</b> Понятие игры «Городошный спорт». История возникновения городошного спорта. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические действия игроков. Правила игры.	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	40	
	<b>Самостоятельная работа 6.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Баскетбол». 2.Тестовый опрос по теме «Баскетбол»	10	
	<b>Самостоятельная работа 7.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Волейбол». 2.Тестовый опрос по теме «Волейбол».	10	
	<b>Самостоятельная работа 8.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Бадминтон».	10	

	2.Тестовый опрос по теме «Бадминтон».		
	<b>Самостоятельная работа 9.</b> 1.Изучение теоретического учебного материала по теме «Городошный спорт». 2.Тестовый опрос по теме «Городошный спорт».	10	
<b>Тема 4. Обобщение изученного.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>	
	<b>Повторение учебного материала Основные понятия физической культуры.</b> Физическая культура в общекультурной подготовке студентов <b>Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b> Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика проведения самостоятельных занятий оздоровительным бегом и плаванием, общеразвивающими упражнениями. Утренняя гигиеническая гимнастика. Цель, задачи, методы и приемы проведения УГГ, подбор средств ФК для составления комплексов упражнений УГГ. <b>Спортивные игры.</b> Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Городошный спорт (Городки).	-	
	<b>Самостоятельная работа 10. Домашняя контрольная работа</b>	20	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	118	

### 3.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
<p><b>Раздел 1. Тема 1. Основы физической культуры.</b></p> <p><b>Раздел 1. Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями</b></p> <p><b>Раздел 2. Тема 2.3. Спортивные игры.</b></p>	<p>Знание основных понятий физической культуры и адаптивной физической культуры.</p> <p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности.</p> <p>Владение знаниями техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знание форм и содержание физических упражнений.</p> <p>Знание влияния занятий физической культурой на достижение жизненного успеха.</p> <p>Умение составления комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Знание значение и функциональной целесообразности ее выполнения в жизни студента и профессиональной деятельности.</p> <p>Знание правил спортивных игр, технических и тактических действий игроков.</p>	<p>Тестовый опрос</p> <p>Комплекс упражнений УГГ</p> <p>Анализ результатов тестирования (выводы)</p>
<b>Практическая часть</b>		

<p>Методико-практические самостоятельные работы и домашняя контрольная работа</p>	<p>Умение самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>Умение составлять конспекты самостоятельных занятий гигиенической направленности.</p> <p>Знания методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья.</p> <p>Знания методик овладения основными жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег и др.)</p> <p>Внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями по результатам знаний индивидуальных особенностей.</p> <p>Приобретение опыта творческой практической деятельности.</p> <p>Умение проведения анализа выполненных тестирований.</p>	<p>- оценка за представление презентаций по темам</p> <p>- оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий</p> <p>- оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение формулировать выводы</p> <p>- оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения.</p> <p>- практические задания выполнены на основе обобщения и практического применения теоретических знаний</p>
---	---	--

### 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

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Кузнецов В. С.** Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Лях В.И.** Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

#### Дополнительная литература

**Физическая культура** : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад** : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://>

*Интернет-ресурсы:*

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

Электронно-библиотечная система «BOOK.RU» - (электронный ресурс) – [www.book.ru](http://www.book.ru)