

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

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от « 05 » 07 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ  
«АУГСПиП»  
М. Кривоносов  
2023 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  
2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ с учетом примерной основной образовательной программы по данной специальности.

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5 от 05.07.2023 г

Одобрена на заседании цикловой комиссии

«Физическая культура и ОБЖ» протокол №6 от 24.06.2023 г.

Разработчик: Карпова Е.И. , преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

**СОГЛАСОВАНО**

ООО «БалтИнвестСтрой»

Генеральный директор

А.Ю.Игнатов



## **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 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.08 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

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

## 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
<b>Тема 1. История физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04,08
	Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	
	<b>Самостоятельная работа 1.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме История физической культуры и спорта. 2. Ответы на контрольные вопросы по изучаемой теме.	10	
<b>Тема 2. Основы построения самостоятельного занятия физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>41</b>	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. <b>Физическая подготовка.</b> Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Методы физического воспитания. <b>Двигательные действия (ДД).</b> 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. <b>Физические качества.</b> Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	1	

	гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	40	
	<b>Самостоятельная работа 2.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и <b>Физическая подготовка.</b> 2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.	15	
	<b>Самостоятельная работа 3.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме <b>Двигательные действия (ДД).</b> 2. Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).	15	
	<b>Самостоятельная работа 4.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физические качества. 2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»	10	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>80</b>	
<b>Тема 3. Самоконтроль за состоянием здоровья.</b>	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
	<b>Самостоятельная работа.</b>	<b>76</b>	
	<b>Самостоятельная работа 5.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья. 2. Ответы на контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме.	10	

	<b>Самостоятельная работа 6.</b> Оценка уровня умственной работоспособности (тест).	6	
	<b>Самостоятельная работа 7.</b> Оценка острого утомления (опросник).	6	
	<b>Самостоятельная работа 8.</b> Оценка степени хронического утомления (опросник).	6	
	<b>Самостоятельная работа 9.</b> Оценка функциональной работоспособности (тесты).	6	
	<b>Самостоятельная работа 10.</b> Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.	6	
	<b>Самостоятельная работа 11.</b> 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 <b>ИЛИ</b> - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.	36	
	<b>Самостоятельная работа 12.</b> 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	
<b>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>20</b>	
	<b>Здоровье.</b> Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное). Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.	-	ОК 04,08
	<b>Здоровый образ жизни.</b> Понятие «здорового образа жизни» ЗОЖ. Составляющие ЗОЖ: режим дня, рациональное питание, двигательная активность, закаливание, эмоционально-психическое состояние, личная гигиена, отказ от вредных привычек.	-	
	<b>Современные оздоровительные системы физической культуры.</b> 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.	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>	
	<b>Самостоятельная работа 13.</b>	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><b>Самостоятельная работа 14.</b> 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	
<p><b>Тема 6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p><b>Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей.</b> 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><b>Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.</b> 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><b>Методики коррегирующей гимнастики для глаз.</b> Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений коррегирующей гимнастики для глаз.</p> <p><b>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b> 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	<b>Самостоятельная работа 15.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей». 2. Ответы на контрольные вопросы по теме	10	
	<b>Самостоятельная работа 16. Методика подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа 17. Методики коррегирующей гимнастики глаз.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.	10	
	<b>Самостоятельная работа 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b> 1. Изучение теоретического учебного материала по теме <b>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</b> 2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.	10	
	<b>Самостоятельная работа 19: Итоговый тестовый опрос</b> по темам учебного материала курса ОГСЭ.04	32	ОК 04,08
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	ОК 04,08
	<b>Всего по дисциплине:</b>	<b>216</b>	

#### 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 <b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></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><b>Формы оценки результативности обучения:</b></p> <p>традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу</p> <p><b>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- форм и содержание физических упражнений.</li> <li>- использования тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития</li> <li>- методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья</li> <li>- по созданию презентаций по темам учебного курса, оформлению и составлению планов-схем, конспектов самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- норм здорового образа жизни;</li> </ul>

	<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><b>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения методов и средств, способствующих развитию физических качеств и укреплению здоровья</li> <li>- самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической и умственной работоспособности</li> <li>- составление индивидуальной программы занятий, комплекса физических упражнений с учетом состояния здоровья на основе знаний оценки собственного уровня работоспособности</li> <li>- самостоятельное внесение коррекций в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- ведения дневника самоконтроля</li> <li>- самостоятельно организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности</li> <li>- 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;</li> <li>- применение здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка за представление презентаций по темам</li> <li>- оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий, планов – конспектов занятий оздоровительного и тренировочного характера,</li> <li>- оценка за грамотный подбор упражнений для развития физического качества</li> <li>- оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение</li> </ul>
--	---

	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:*

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)

#### 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 <b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b> 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 <b>уметь:</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>Формы оценки результативности обучения:</b> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу <b>Методы контроля направлены на проверку знаний обучающихся:</b> - 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. <b>Методы контроля направлены на проверку умений обучающихся:</b> - 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

	<p>повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выбирать и применять здоровьесберегающие технологии в условиях профессиональной</li></ul> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-проверка практических навыков</li><li>-тестирование</li><li>-контрольная работа</li></ul>
--	---