

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

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 2

от « 02 » 07 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ



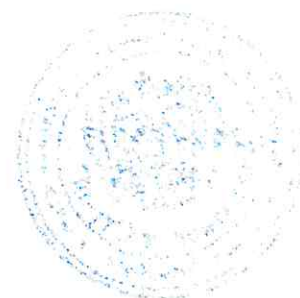
М. Кривоносов

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования
08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирования воздуха и вентиляции

очно-заочная форма обучения



Санкт-Петербург
2021 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:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

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	
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 Возникновение физической культуры, исторические этапы ее развития: Становление и развитие физической культуры в России. Становление и развитие международного олимпийского движения	10	ОК 4,5,7
	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.	41	
Содержание учебного материала 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	ОК 2, 3, 4, 5, 10		

	<p>физического воспитания. Методы физического воспитания.</p> <p>Двигательные действия (ДД). Двигательное действие и физическое упражнение:</p> <p>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.</p> <p>Физические качества. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p>	40	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Самостоятельная работа 2.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и Физическая подготовка.</p> <p>2. Составление плана-схемы самостоятельного тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельная работа 3.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Двигательные действия (ДД).</p> <p>2. Составления схемы овладения двигательным действием (ДД).</p> <p>Самостоятельная работа 4.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Физические качества.</p> <p>2. Тестовый опрос по теме «Физические качества»</p>	15	
Тема 3. Самоконтроль	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Самоконтроль. Понятие. Функция. Правила ведения дневника самоконтроля. Методы</p>	80	ОК 2, 3, 4, 5,

<p>за состоянием здоровья.</p>	<p>самоконтроля за функциональным состоянием организма и двигательной подготовленностью: Методики определения нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких, частоте дыхания. Методика определения тяжести нагрузки по изменением 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.</p>	<p>10</p>
<p>Самостоятельная работа.</p>	<p>Самостоятельная работа 5.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Самоконтроль за состоянием здоровья.</p> <p>2. Ответы на контрольные вопросы по определению понятий по изучаемой теме.</p>	<p>76</p> <p>10</p>
<p>Самостоятельная работа 6.</p>	<p>Оценка уровня умственной работоспособности (тест).</p>	<p>6</p>
<p>Самостоятельная работа 7.</p>	<p>Оценка острого утомления (опросник).</p>	<p>6</p>
<p>Самостоятельная работа 8.</p>	<p>Оценка степени хронического утомления (опросник).</p>	<p>6</p>
<p>Самостоятельная работа 9.</p>	<p>Оценка функциональной работоспособности (тесты).</p>	<p>6</p>
<p>Самостоятельная работа 10.</p>	<p>Оценка резервных возможностей внешнего дыхания.</p>	<p>6</p>

	<p>Самостоятельная работа 11. Оценка острого физического утомления после выполнения физической нагрузки (опросник).</p> <p>Самоанализ результатов тестирования и опросов по самостоятельным работам 5-10.</p> <p>Выводы по индивидуальному состоянию здоровья.</p> <p>В соответствии с проведением самоанализа - подбор средств физической культуры:</p> <p>- для направленной коррекции усталости, физического или умственного утомления</p> <p>ИЛИ - для поддержания уровня индивидуальной физической подготовленности</p> <p>Составление «дневника самоконтроля» в течение одной недели.</p>	36	
	<p>Самостоятельная работа 12.</p> <p>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.</p>	10	
<p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физической культуры.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Здоровье. Понятие здоровья, виды здоровья (индивидуальное и популяционное).</p> <p>Состояние здоровья. Составляющие индивидуального здоровья: физическое, психическое, нравственное, духовное, социальное, репродуктивное.</p> <p>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.</p> <p>Современные оздоровительные системы физической культуры. Понятие оздоровительных систем. Понятие современных оздоровительных систем. Средства физической культуры оздоровительного характера. Направления оздоровительных</p>	20	<p>ОК 1, 2, 4, 5, 6,</p> <p>7, 10</p>

	систем. Значение оздоровительных систем для укрепления здоровья человека. Характеристики современных оздоровительных систем.	
	Самостоятельная работа	20
	Самостоятельная работа 13. 1. Изучение темы Изучение теоретического учебного материала по теме Здоровый образ жизни; Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Тестовый опрос «ЗОЖ и оздоровительные компоненты»	10
	Самостоятельная работа 14. Методики современных оздоровительных систем физической культуры. 1. Изучение теоретического учебного материала по теме Современные оздоровительные системы физической культуры. 2. Создание презентации по теме: «Характеристика современной оздоровительной системы. Выбрать одну из современных оздоровительных систем.	10
Тема 6.	Содержание учебного материала.	40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ШФП)	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	-
		ОК 1-10

	<p>профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных качеств техника-строителя.</p> <p>Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>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 корригирующей гимнастики для глаз. Строение глаза, функции глаза, причины ухудшения зрения, профилактика зрения средствами физической культуры, комплексы специальных упражнений корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p> <p>Понятие об осанке, виды осанок. Основные правила сохранения и исправления дефектов осанки. Методика коррекции осанки. Комплексы специальных упражнений для коррекции осанки.</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p>	10
	<p>Самостоятельная работа 15.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Профессионально-прикладная физическая культура строительных специальностей».</p> <p>2. Ответы на контрольные вопросы по теме</p>	10
	<p>Самостоятельная работа 16. Методика подбора средств для проведения занятий</p>	10

	<p>оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме. Методика рекреации, основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>2. Составление плана самостоятельного занятия оздоровительного или рекреативного направления (тренировочного, общеукрепляющего, игрового и т.д. направления) для профилактики профессиональных заболеваний сопутствующих специальности техника-строителя.</p>	
	<p>Самостоятельная работа 17. Методики корригирующей гимнастики глаз.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме</p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для профилактики или коррекции зрения.</p>	10
	<p>Самостоятельная работа 18. Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме Методики коррекции осанки посредством выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Составление презентации по составлению комплекса упражнений для коррекции осанки.</p>	10
Самостоятельная работа 19: Итоговый тестовый опрос по темам учебного материала курса ОГСЭ.04		32
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

	<p>состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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"> - 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
--	--

	<p>направленности</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

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
<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>Домашняя работа по конспектированию</p> <p>Анализ предложенных понятий по изучаемой теме;</p> <p>Самостоятельное составление комплексов упражнений</p> <p>Подготовка рефератов и эссе по темам</p> <p>Подготовка к тестированию</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<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"> - 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

	<p>учетом состояния здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none">- 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
--	---