

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

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 4

от « 03 » 04 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ

«АУГСП»



А.М. Кривоносов

2020 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  
2020 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 самостоятельности 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 самостоятельности 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;

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

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



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



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

	2. Составление комплекса упражнений и профилактических действий УГГ.	
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	40
	<p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>Городошный спорт (Городки):</b> Понятие игры «Городошный спорт». История возникновения городошного спорта. Оборудование и инвентарь. Основные технические и тактические действия игроков. Правила игры.</p>	40
	<p><b>Самостоятельная работа 6.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Баскетбол».</p> <p>2. Тестовый опрос по теме «Баскетбол»</p>	10
	<p><b>Самостоятельная работа 7.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Волейбол».</p> <p>2. Тестовый опрос по теме «Волейбол».</p>	10
	<p><b>Самостоятельная работа 8.</b></p> <p>1. Изучение теоретического учебного материала по теме «Бадминтон».</p>	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>Повторение учебного материала</b> Основные понятия физической культуры. 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).	20
	<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»

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*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

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325> (дата обращения: 11.05.2020). — Текст : электронный.

**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

**Бурякин, Ф.Г.** Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Бурякин Ф.Г. — Москва : Русайнс, 2019. — 328 с. — ISBN 978-5-4365-3662-0. — URL: <https://book.ru/book/933645> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.



**Мифтахов, Р.А.** Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 97 с. — ISBN 978-5-4365-4231-7. — URL: <https://book.ru/book/934612> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

**Мифтахов, Р.А.** Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-4230-0. — URL: <https://book.ru/book/934519> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

*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).

*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)