

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор КИТП



Н.Е. Мишулина

«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для специальности среднего профессионального образования
технологического профиля
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»
квалификация Техник

Владимир, 2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования по специальности СПО 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины формируются компетенции: ОК 08.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные (ПРБ) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| Коды результатов <i>ЛР, МР, ПРБ</i> | Планируемые результаты освоения дисциплины включают: |
|--|---|
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 04 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |

| | |
|--------|---|
| MP 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| MP 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| MP 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. |
| MP 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |
| ПР6 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПР6 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР6 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР6 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР6 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Обязательная учебная нагрузка | 116 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | * |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | * |
| лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i> | * |
| практические занятия <i>(если предусмотрено)</i> | 116 |
| Самостоятельная работа <i>(если предусмотрено)</i> | * |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над индивидуальным проектом <i>(если предусмотрено)</i> | * |
| Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачёт) | * |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и результатов |
|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1. Основы физической культуры | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Здоровье и здоровый образ жизни. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> <p>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p> <p>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> | 8 - 8 2 2 2 2 | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05, ОК 08</p> |
| Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность; зоны риска физического здоровья. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности</p> | 4 - 4 4 | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР 01, ПР 02, ПР 03, ПР 04, ПР 05, ОК 08</p> |
| Тема 3 Легкая атлетика | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами:</p> | 28 - | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09</p> |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| | <p>«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой</p> | | <p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции Совершенствование техники эстафетного бега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Совершенствование техники метания Развитие физических способностей средствами легкой атлетики</p> | <p>28</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> | |
| <p>Тема 4 Баскетбол</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях волейболом</p> | <p>10</p> <p>-</p> | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами баскетбола</p> | <p>10</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| <p>Тема 5 Волейбол</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передача мяча. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Техника безопасности на занятиях волейболом</p> | <p>10</p> <p>-</p> | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий:</p> <p>Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами волейбола</p> | <p>10</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | |
| <p>Тема 6. Футбол</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации. Техника безопасности на занятиях футболом</p> | <p>10</p> <p>-</p> | <p>ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09</p> |
| | <p>В том числе, практических занятий:</p> | <p>10</p> | |

| | | | |
|--|--|------------------------------|--|
| | Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Развитие физических способностей средствами футбола | 4 2 2 2 | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08 |
| Тема 7. Основная гимнастика | Содержание учебного материала Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, замыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах. Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Техника безопасности на занятиях гимнастикой | 8 | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08 |
| | В том числе, практических занятий: Выполнение: строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; замыкания и смыкания, общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, прикладных упражнений | 8 | |
| Тема 8 Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала Техника двигательных действий с собственным весом и предметами В том числе, практических занятий: Выполнение упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, подтягивания на носки, отжимания, упражнения на пресс Выполнение упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах | 18 - 18 6 6 6 | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08 |
| Тема 9. Плавание | Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по плаванию. Техника спортивных и прикладных способов плавания. В том числе, практических занятий: Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов Освоение прикладных способов плавания. Освоение способов транспортировка утонувшего | 18 - 18 6 6 6 | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03, МР 04, МР 05, МР 07, МР 09 ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05, ОК 08 |
| Промежуточная аттестация Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего | | 116 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивный корпус № 1, включающий:

- плавательный бассейн размером 25x14 м на 6 дорожек с пропускной способностью 450 чел.;
- большой игровой зал общей площадью 756 кв. м;
- зал бокса и аэробики общей площадью 130 кв. м;
- зал тяжелой атлетики общей площадью 108 кв. м;
- зал сухого плавания общей площадью 115 кв. м;
- тренажерный зал общей площадью 108 кв. м;
- лыжную базу на 300 пар лыж.

Спортивный корпус № 2 общей площадью 655 кв. м, включающий:

- зал борьбы;
- зал настольного тенниса;
- тренажерный зал;

Стрелковый тир длиной 50 метров с 8-ю бойницами при корпусе № 3.

Открытые площадки – 3 шт.

техническими средствами: видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ |
|--|-------------|---|
| | | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ / Наличие в электронном каталоге ЭБС |
| 1 | 2 | 3 |
| Основная литература | | |
| Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт. - 599 с. ISBN 978-5-534-13554-1. | 2022 | https://urait.ru/bcode/495018 |
| Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Юрайт. - 493 с. ISBN 978-5-534-02309-1. | 2022 | https://urait.ru/bcode/491233 |
| Дополнительная литература | | |
| Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - М.: Юрайт. | 2022 | https://urait.ru/bcode/442509 https://urait.ru/bcode/495253 https://urait.ru/bcode/495386 |

3.2.2. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура;
2. Культура физическая и здоровье;

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – URL <https://www.gto.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки |
|--|--|
| ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04 ПР6 05 | Тестирование (теоретическое) Оценка результатов рейтинг-контролей Оценка результатов выполнения практических работ Экспертное наблюдение выполнения практических работ Оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности <i>Дифференцированный зачёт</i> |