

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю
Проректор по образовательной
деятельности

В.Н. Чумаков
«30» января 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 07 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Гатчина
2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Организация-разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики: преподаватель физической культуры, высшей категории, Коротченко Сергей Александрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол № 1 от 27 января 2023г.

Председатель методической комиссии



Кругова К.М.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения учебной программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.2.Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплинаФизическая культура является обязательной частью общеобразовательной подготовки специалистов среднего звена (ОПССЗ) в разделе общеобразовательных учебных дисциплин (далее - БД.07) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 08.02.01Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины БД.07Физическая культураориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общими задачами выступают:

- развитие основных физических качеств -силы, быстроты, ловкости, выносливости;
- укрепление здоровья организма человека;
- подготовка к профессиональной деятельности;
- воспитание морально-нравственных, духовных черт личности человека.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения учебной дисциплины на базовом уровне обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины студент должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 117 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	111
Итоговая аттестация – экзамен	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Теоретический	6	
Введение	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	1
Тема 1 Основы здорового образа жизни	1. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности.	1	1
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2	1
Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности.	2	1
Раздел 2	Легкая атлетика	38	

Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	1. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	2	2
	2. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта.	2	
	3. Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м.	2	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 и 4х400м.	2	
1	2	3	4
Тема 2.2 Прыжок в длину с разбега	1. Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков.	2	2
	2. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2
	3. Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	2
Тема 2.3 Бег на средние и длинные дистанции	1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м.	4	2
	2. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м.	4	
	3. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	4	
	4. Развитие специальной и общей выносливости.	4	
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)	-	
Тема 2.4 Метание в цель и на дальность	1. Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов.	4	2
	2. Совершенствование техники метания гранаты 550г (девушки) и 700г (юноши) с места, с разбега в 6-8 шагов.	4	2
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)	-	
Раздел 3	Гимнастика	26	

Тема 3.1 Строевые упражнения	1. Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте: поворотов направо, налево, кругом; размыкания от первого и от середины и обратно.	1	2
	2. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно.	1	2
	3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении.	1	2
	4. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.	1	2
1	2	3	4
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	1. Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения.	2	2
	2. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения.	2	2
	3. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения.	1	2
	4. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады.	1	2
	5. Упражнения в положении сидя и лежа.	1	2
	6. Упоры: упор присев, упор лежа.	1	2
	7. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ.	1	2
	8. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером.	2	2
	9. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	1	2
Тема 3.3 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	1	2
	2. Упражнения для коррекции зрения.	1	1
	3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	1

Тема 3.4 Упражнения атлетической гимнастики	1. Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. 2. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.	2 4	
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)		
1	2	3	4
Раздел 4	Спортивные игры Волейбол	26	
Тема 4.1 Стойки и перемещения волейболиста Прием и передача мяча сверху двумя руками	1. Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.	2	2
	2. Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях.	2	2
	3. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену.	2	2
	4. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.	2	2

Тема 4.2 Прием и передача мяча снизу двумя руками	1. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой.	2	1
	2. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.	4	2
Тема 4.3 Подачи мяча	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений.	2	1
	2. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах.	2	2
	3. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	2
Тема 4.4 Нападающий удар. Тактика игры в нападении	1. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу.	2	1
	2. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.	2	1
1	2	3	4
Тема 4.5 Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите	1. Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	1
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)		
Раздел 5	Спортивные игры Баскетбол	21	

Тема 5.1 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча	1. Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.	2	2
	2. Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча.	2	2
	3. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей, летящих с различных направлений и с различной скоростью.	2	2
	4. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.	1	2
Тема 5.2 Ведение мяча	1. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.	1	2
	2. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.	1	1
1	2	3	4
Тема 5.3 Броски мяча в корзину	1. Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении.	2	2
	2. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника.	2	2
	3. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.	2	2

Тема 5.4 Техника защиты	1. Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	1
Тема 5.5 Техника нападения	1. Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.	2	2
	2. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.	2	2
	Контроль тестовых упражнений (КТУ)		
Экзамен по всем разделам программы		12	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т. ч.:		117	
теоретические занятия		6	
практические занятия		111	
Всего:		117	

Контроль осуществляется на основе выделения трех уровней, последний из которых соответствует уровню сформированности предметных компетенций студентов.

Первый (1) уровень соответствует знаниям-знакомствам. На этом уровне студенты должны среди нескольких явлений, понятий и т.д. правильно найти то понятие, которое им предъявлено для узнавания.

Второй (2) уровень - студенты самостоятельно должны воспроизвести определение, характеризующее это понятие и уметь использовать его при выполнении упражнений в стандартных ситуациях.

Третий (3) уровень - студенты не только знают понятие, но и умеют использовать его при выполнении упражнений в нестандартных ситуациях.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованные раздевалки, душевые для юношей и девушек.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.

- видеопроектор
- экран проекционный
- музыкальный центр
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А.

Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. <https://znanium.com/catalog/document?id=372244>

Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. – 181 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/919382>

Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018. – 256 с. - СПО. <https://www.book.ru/book/926242>

Интернет-ресурсы

<https://www.book.ru/book/918488>: Физическая культура: учебник/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва: КноРус, 2018 - 256 с. – СПО,
<https://znanium.com/catalog/document?id=372244>: Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А.Бароненко, Л.А.Рапопорт - 2-е изд., переработанное - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.

Дополнительная литература, нормативно-правовые документы

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2006,

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. - М., 2002,

Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, подготовки и защиты рефератов, представленных в комплекте фондов оценочных средств.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	<ul style="list-style-type: none"> - оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1; - проверка конспектов лекций по теме 1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.
основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях.

Протрумеровано и
прошито 19 листов

Зав. УМО

М.Г. Корзун

