

Министерство образования Новосибирской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БЕРДСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по общеобразовательному
учебному циклу:

БУП.06

Физическая культура

индекс

название

специальность:

08.02.01

«Строительство и эксплуатация
зданий и сооружений»

код специальности

название специальности

Бердск, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (общеобразовательный учебный цикл) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО):

08.02.01

код специальности

«Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

название специальности

код укрупненной группы специальности

название укрупненной группы специальности

Организация-разработчик: ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»

Разработчик (и):

Преподаватель ФК
I квалификационной категории

Носачев В.Ю.

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

должность, ученая степень

подпись

фамилия, имя, отчество

РАССМОТРЕНО

Заседание ПЦК

Протокол № 1 от 08 2022

Председатель ЦК

Н.М. Чемякина Н.М. Чемякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической работе

С.В. Сак С.В. Сак

01.09.2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа общеобразовательного учебного цикла БУП.06 «Физическая культура» в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» реализует образовательную программу среднего общего образования.

1.1. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

В результате изучения учебной дисциплины БУП.06 «Физическая культура» обучающийся должен освоить основной вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья в процессе осознанной двигательной активности, а также соответствующие ему общие компетенции и личностные результаты.

1.1.1. Перечень общих компетенций и личностных результатов реализации рабочей программы:

Код	Наименование общих компетенций и личностных результатов
ОК 6.	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8.	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 17.	Получение обучающимися возможности самораскрытия и самореализация личности.
ЛР 22.	Мотивация к самообразованию и развитию.

1.1.2. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь	1). 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); 2). владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 3). владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.
знать	1). современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 2). основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

1.2. Количество часов, отводимое на освоение общеобразовательного цикла

Всего часов: 117

в том числе в форме практической подготовки: 115 часов

промежуточная аттестация: 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура рабочей программы соответствует содержанию Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол № 3 от 21.07.2015г. (Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015г. ФГАУ «ФИРО»).

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

2.1. Структура учебной дисциплины:

Коды общих компетенций, личностных результатов	Наименования разделов учебной дисциплины	Суммарный объем нагрузки, час.	В т.ч. в форме практ. подготовки	Объем учебной дисциплины, академ. час.							Самостоятельная работа
				Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем							
				Обучение по общеобраз. уч. циклу				Практики			
				Всего	В том числе			Учебная	Производственная	Консультации	
Промеж. аттестац	Лаборат. и практ. занятий	Реферативных работ (проектов)									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ОК.6 ЛР.9 ЛР.22	Раздел 1. Теоретическая часть.	17	-	17	2	-	15	-	-	-	-
ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22	Раздел 2. Практическая часть.	100	-	100	-	100	-	-	-	-	-
	Всего:	117	-	117	2	100	15	-	-	-	-

2.2. Тематический план и содержание БУП.06 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК)	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретическая часть.		15	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО.	Содержание учебного материала:	2	ОК.6 ЛР.22
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность).	1	
	2. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	3	ОК.6 ЛР.9 ЛР.22
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	
	2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.	1	
3. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1		

Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	3	ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.	1	
	2. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	
	3. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
Тема 1.4. Самоконтроль. Основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала:	3	ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	1	
	2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	
	3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала:	2	ОК.6 ЛР.9 ЛР.22
	1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся колледжа. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.	1	
	2. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	
Тема 1.6. Физическая культура в	Содержание учебного материала:	2	ОК.6

профессиональной деятельности специалиста.	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	ЛР.9 ЛР.22
	2. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
Раздел 2. Практическая часть.		100	
2.1. Учебно-методические занятия.		10	
Тема 2.1.1. Методика самооценки и применение средств ФК для коррекции работоспособности, утомления.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6 ЛР.9 ЛР.22
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
Тема 2.1.2. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6 ЛР.9 ЛР.22
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
Тема 2.1.3. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала:	1	ОК.8 ЛР.17 ЛР.22
	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
Тема 2.1.4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала:	1	ОК.6 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Тема 2.1.5. Составление и проведение гимнастических комплексов.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6; ОК.8 ЛР.9; ЛР.17 ЛР.22
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		

Тема 2.1.6. Основы ППФП.	Содержание учебного материала:	2	ОК.6 ЛР.9 ЛР.22
	1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.	1	
	2. Спортограмма и профессиограмма.	1	
Тема 2.1.7. Методика самоконтроля развития личности.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6; ОК.8 ЛР.9; ЛР.17 ЛР.22
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
Тема 2.1.8. Индивидуальная карта здоровья.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6 ЛР.9; ЛР.22
	Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
Тема 2.1.9. Индивидуальная оздоровительная программа.	Содержание учебного материала:	1	ОК.6; ОК.8 ЛР.9; ЛР.17 ЛР.22
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
2.2. Учебно-тренировочные занятия.		90	
Тема 2.2.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала:	18	ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Техника бега на короткие дистанции 30, 60 100, 200, 400 метров. Низкий старт.	2	
	2. Техническая подготовка эстафетного бега 4x100, 4x400 метров.	2	
	3. Специально-подготовительные упражнения эстафетного бега.	2	
	4. Техника бега на средние дистанции 800, 1500, 2000 метров. Высокий старт. Бег по прямой и повороту. Бег с различной скоростью.	2	
	5. Техническая подготовка в беге на длинные дистанции 3000 метров.	2	
	6. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Равномерный бег.	2	
	7. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание, полёт, приземление.	2	
	8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте. Тоже с выпрямлением ног во время прыжка. Многократные прыжки с продвижением вперёд,	2	
	9. Метание гранаты. Держание гранаты, начало разбега, разбег, бросковые шаги, финальное усилие, бросок.	2	
Тема 2.2.2. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала:	10	ОК.6

	1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований.	2	ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	2. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	
	3. Техника прохождения поворотов, преодоление подъемов и спусков.	2	
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	
	5. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	
Тема 2.2.3. Гимнастика.	Содержание учебного материала:	8	ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером.	2	
	2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения со скакалкой, с мячом (для девушек).	2	
	3. Техника акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях (для юношей).	2	
	4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
Тема 2.2.4 Спортивные игры (по выбору).	Содержание учебного материала:	30	
Ручной мяч	1. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки.	2	ОК.6 ОК.8 ЛР.9 ЛР.17 ЛР.22
	2. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	2	
	3. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча.	2	
	4. Тактика игры, с крестное перемещение, подстраховка защитника.	2	
	5. Нападение, контратака.	2	
Баскетбол	1. Правила игры. Ловля и передача мяча, ведение.	2	ОК.6
	2. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	ОК.8
	3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита —	2	ЛР.9

	перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.		ЛР.17
	4. Тактика нападения, тактика защиты.	2	ЛР.22
	5. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Волейбол	1. Исходное положение (стойки), перемещения, подача.	2	ОК.6
	2. Передача, прием мяча снизу двумя руками.	2	ОК.8
	3. Тактика защиты. Блокирование.	2	ЛР.9
	4. Тактика нападения. Нападающий удар.	2	ЛР.17
	5. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	ЛР.22
Тема 2.2.5 Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала:	24	ОК.6
Настольный теннис.	1. Правила игры. Держание ракетки, стойки, Техника перемещения.	2	ОК.8
	2. Техника отбивания мяча удобной стороной, не удобной стороной.	2	ЛР.9
	3. Техника выполнения атакующего удара.	2	ЛР.17
	4. Тактические действия в защите, в нападении.	2	ЛР.22
	5. Учебно-тренировочная игра.	4	
Атлетическая гимнастика.	1. Развитие силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами.	2	ОК.6
	2. Развитие силы основных мышечных групп с гантелями.	2	ОК.8
	3. Развитие силы основных мышечных групп штангой.	2	ЛР.9
	4. Упражнения на тренажерах.	2	ЛР.17
	5. Круговой метод тренировки	4	ЛР.22
Зачёт.		2	
Максимальная нагрузка.		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Программа учебной дисциплины общеобразовательного учебного цикла БУП.06 «Физическая культура» реализуется в спортивном зале корпуса №3 ул.Ленина 34/2 кабинет №33, который оснащён следующим инвентарём и оборудованием:

- Тренажеры , 7шт;
- Мячи волейбольные, 9 шт;
- Мячи баскетбольные, 10 шт;
- Мячи футбольные, 3 шт;
- Турник, 1 шт;
- Ролики для прессы, 4 шт;
- Гантели, 2 пары;
- Скакалки, 10 шт;
- Стол теннисный, 2 шт;
- Сетка волейбольная, 1 шт;
- Кольца баскетбольные, 4 шт;
- Маты гимнастические, 6 шт;
- Ракетки для тенниса, 2 шт;
- Ракетки для бадминтона, 2 шт;
- Лыжи беговые, 10 шт;
- Палки лыжные, 10 комплектов;
- Ботинки лыжные, 10 пар;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы.

1. В.И. Лях. Физическая культура – 8-е издание – М.: Просвещение, 2020г.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. - М.: Дрофа, 2014г.
3. Методика физического воспитания учащихся. Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха, 4-е издание. М.: Просвещение, 2015.

3.2.1. Основные печатные издания.

1. А.А. Бишаева. Физическая культура. Учебник. - М.: Академия, 2015г.
2. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура: Кнорус, 2016г.

3.2.2. Основные электронные издания.

1. Образовательная платформа «Юрайт», <https://urait.ru/news/1064>
2. Информационный ресурс издательского центра «Академия», <https://www.academia-moscow.ru/>
3. Электронная библиотека Издательского центра «Академия», <https://academia-library.ru/>
4. Интернет-портал московского среднего профессионального образования, <https://spo.mosmetod.ru/>
5. СПО в ЭБС Знаниум, <https://new.znanium.com/collections/basic>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование общих компетенций и личностных результатов формируемых в рамках ООЦ	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Участие в командных видах спорта, где реально проявляются: – взаимодействие студента с командой, в том числе с незнакомыми участниками; – навыки, умения, манера поведения; – стиль решения поставленных задач и преодоления возникающих трудностей. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий,</p>	<p>Анализ индивидуальной деятельности студента вложенной в командный результат.</p>
<p>ОК.8 Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p>	<p>Знание основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Мониторинг результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий, выполнения КМ промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Владение знаниями современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, в том числе связанных с учебной и производственной деятельностью. Выполнение контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО». Выполнение контрольного материала промежуточной аттестации.</p>	<p>Определение форм и методов использования средств разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности. Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий и ВФСК «ГТО», выполнения контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.17 Получение обучающимися возможности самораскрытия и са-</p>	<p>Применение разнообразных форм и методов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) ВФСК «ГТО», а также согласно тематике учебных</p>

<p>морализация личности.</p>	<p>выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>занятий и контрольного материала промежуточной аттестации.</p>
<p>ЛР.22 Мотивация к самообразованию и развитию.</p>	<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Оценка результатов контрольных испытаний (тесты) согласно тематике учебных занятий, выполнения контрольного материала промежуточной аттестации,</p>