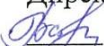


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)

УТВЕРЖДАЮ

для лицензирования

Директор колледжа ВятГУ

 / Л.В. Вахрушева

01.12.2015 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для специальности среднего профессионального образования  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений  
(базовая подготовка)**

для лицензирования

Киров, 2015 г.

Программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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 (базовая подготовка).

Зам директора по УР                      С.Г. Жвакина  
01.12 2015 г

Организация разработчик: ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

Разработчик: Столбов А.Н., преподаватель ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

Рекомендована ПЦК преподавателей общих гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин

Протокол №3 от 16.11 2015 г.

Председатель ПЦК Е.Н. Тюлькина

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СПО и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений и является частью основной профессиональной образовательной программы.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и входит в обязательную часть цикла ОПОП-ППССЗ.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Уметь:

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

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует формированию у обучающихся **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины.

максимальной учебной нагрузки студента 336 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;

самостоятельной работы студента 168 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лекции	<i>4</i>
практические занятия	<i>164</i>
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<i>168</i>
Форма промежуточной аттестации –зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>			
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Организм человека: функциональные системы, саморегуляция, самосовершенствование, адаптация, биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия и гипоксия. Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, периодическими изданиями.	2	
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры и образа жизни. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональный режим питания трудовой и умственной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа с литературой, периодическими изданиями.	2	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практические занятия</b>	46	2
	Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений		
	<b>Самостоятельная работа</b> Специальные беговые упражнения, упражнения на технику, упражнение на дыхание, знакомства с тактикой.	46	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	36	2
	Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	38	

	Выполнение технических действий по ведению и броску мяча. Выполнение технических действий по приёму, подаче, передачи мяча. Изучение правил соревнований.		
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	38	
	Техника подачи мяча. Техника приема- передачи мяча. Постановка блока. Нападающий удар. Техника- тактические действия. Правила игры. Волейбол		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение технических действий по ведению и броску мяча. Выполнение технических действий по приёму, подаче, передачи мяча. Изучение правил соревнований.	40	2
<b>Тема 2.3. Лыжный спорт.</b>	<b>Практические занятия</b>	44	2
	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов подводящих упражнений, выполнение технических способов передвижения.	40	
	<b>Зачет</b>		
	<b>Всего</b>	336	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала, электронного тира.

*Игровой спортивный зал №112 учебного корпуса № 15:*

- волейбольные стойки - 2,
- волейбольная сетка - 1,
- мячи волейбольные МИКАСА - 7,
- мячи баскетбольные - 6,
- электронное табло - 1,
- музыкальный центр - 1

*Тренажерный зал учебного корпуса № 13:*

- тренажеры- 30
- музыкальный центр SONI - 1.

*Специализированный манеж легкой атлетики № 301 учебно-спортивного комплекса:*

- стенка гимнастическая – 15
- скамейка – 10
- стойка для прыжков – 8
- барьер легкоатлетический – 17
- гирия – 2
- копьё – 15
- мат гимнастический – 8
- мостик гимнастический – 2
- планка – 1
- штанга – 5
- ядро – 17

*Учебная аудитория №503 «Электронный стрелковый тир» учебного корпуса №4:*

- Интерактивный лазерный тир «Рубин» ИЛТ-110 «Кадет-3»

*Большой игровой зал учебного корпуса № 9:*

- футбольные ворота - 2
- баскетбольные щиты с кольцами - 6
- волейбольные стойки - 2,
- волейбольная сетка - 1,
- мячи волейбольные - 10,
- мячи баскетбольные - 10,
- электронное табло - 1,
- «шведские» стенки -10
- стойки б/тенниса - 2

*Тренажерный зал учебного корпуса № 9:*

- грузовой тренажер - 1
- скамья для жима штанги лежа - 1
- боксерские мешки -1
- парта скотта -1
- скамья для пресса - 2
- стойка под диски -1
- стойка под гантел - 1
- стойка под гантел и диски - 1
- тренажер для мышц груди - 1
- эллиптический эргометр -2
- беговая дорожка электрическая - 3
- штанги - 8
- блины для штанг-80 шт.;
- скамья атлетическая под штангу – 1
- скамья атлетическая под штангу с партой скотта -1
- стойка под грифы – 1
- велотренажер - 2
- вертикальная+ горизонтальная тяга - 1
- гакк-машина+ жим ногами - 1
- гиперэкстензия горизонтальная - 1
- квадрицепс+ бицепс бедра - 1



-кроссовер - 1  
 -гири-17 шт.  
 -коврики для фитнеса - 4  
 - гантели- 22 шт.  
 обручи гимнастические окрашенные металлические -2  
 -обручи массажные -1  
 -стойки для штанги – 1  
 -музыкальный центр - 1  
 - «шведские» стенки -3  
 -навесные брусья – 1  
 -навесная перекладина - 1  
*Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (ул. Щорса, 62)*

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Основные источники:**

1. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура [Текст]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва: КноРус, 2015. - 213, [1] с. : ил. - (Среднее профессиональное образование)
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. - Москва: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
3. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с.
4. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [Электронный ресурс] / Барчуков И. С. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Абатуров, Р. А. Тактика прохождения дистанции в лыжных гонках [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие для студентов всех направлений по дисциплине "Физическая культура" / Р. А. Абатуров; ВятГУ, ГФ, каф. Физвоспитания. - Киров: [б. и.], 2014. - 11 с
2. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] / В.М. Шулятьев. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
<b>Знания:</b>	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.

#### Выполнение нормативов для подготовки к зачету

1	Скоростные	Бег 30 м, с.
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с.
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.
4	Выносливость	6-минутный бег, м.
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-	1500 и	1300–	1100	1300 и	1050–	900 и

	ть	минутный бег, м	выше 1500	1400 1300–1400	и ниже 1100	выше 1300	1200 1050–1200	ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

### ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Примерные задания для подготовки обучающихся, имеющих специальную медицинскую группу

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре высотой до 50 см);

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

прыжки в длину с места;

бег 100 м (без учета времени);

бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);

тест Купера - 12-минутное передвижение;

плавание - 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).