

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



Н.В. Лобов

2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 336 час.

Специальность: 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Лысьва, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «10» января 2018 г. № 2 по специальности 08.02.01 *Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*;

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 08.02.01 *Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*, утвержденного 20.03.2020 г.

С учетом:

– Примерной основной образовательной программы специальности 08.02.01 *Строительство и эксплуатация зданий и сооружений* (регистрационный номер 08.02.01-181228, реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр - Протокол № 9 от 27.12.2018 г., дата включения ПООП в реестр 28.12.2018).

Разработчик:  
преподаватель

Е.В.Задорожная

Рецензент:  
канд.пед.наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД)* «03» 03 2020 г., протокол № 6

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А. Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УОП ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 3.5.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
<b>ОК 08 ПК 3.5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li><li>– средства профилактики перенапряжения;</li><li>– способы реализации собственного</li></ul>

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающиеся, освобождённых от занятий физическими упражнениями,

практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, решают тесты, могут выполнять индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32	36	24	36	26	14	168
<i>Самостоятельная работа</i>	32	36	24	36	26	14	168
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>336</b>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	-	-	-	-	-	2
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	24	36	26	14	166
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</b>							

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	<i>OK 08 ПК 3.5</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных изданий	3	2	
	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b> <b>Практическое занятие №1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»	2	
			8	
			4	

	<b>Практическое занятие №2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)	3	4	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	<i>OK 08</i> <i>ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание комплексов специальных упражнений	2	2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега на средние дистанции и комплекса специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях	3	<b>10</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>22</b>	<i>OK 08</i> <i>ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение техникой: (стойки), перемещения, передач	2	2	



	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение техникой: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками		2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение тактикой нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактикой защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий	3	<b>10</b>	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Совершенствования техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>6</b>	
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>64</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>64</b>	

<b>4 семестр</b>						
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>34</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>			
	<b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение техники попеременного двухшажногохода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2			
	<b>Практическое занятие № 15</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2			
	<b>Практическое занятие № 16</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2			
	<b>Практическое занятие № 17</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2			
	<b>Практическое занятие № 18</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2			
	<b>Практическое занятие № 19</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2			
	<b>Практическое занятие № 20</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2			
	<b>Практическое занятие № 21</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2			
	<b>Практическое занятие № 21</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии		3		<b>16</b>	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>32</b>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>			<b>14</b>		
	<b>Практическое занятие № 22</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2			

	<b>Практическое занятие № 23</b> Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину(с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Закрепление техники выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Овладение техникой защита - перехват		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий	3	<b>18</b>	
	<b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>			<b>4</b>	
<b>Практическое занятие № 29</b> Ознакомление с дыхательной гимнастикой, как используют для повышения основных функциональных систем		2	2	
<b>Практическое занятие № 30</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко)			2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса дыхательных упражнений и использование его в самостоятельных занятиях		3	<b>2</b>	
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	

<b>5 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений для профилактики сколиоза и физкультминутки	3	<b>2</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	2	
	<b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практические занятия № 36</b> Развитие выносливости		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>10</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	

	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Контрольные игры		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	6	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		12	<i>OK 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		6	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 41</b> Совершенствование координации, ловкости и гибкости	2	2	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	6	
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>48</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		32	<i>OK 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		16	
	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов		2	
	<b>Практическое занятие № 44</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	

	<b>Практическое занятие № 46</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 48</b> Развитие выносливости. Отработка техники на лыжах		2	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Совершенствование техники спуска и подъема		2	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>16</b>	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>22</b>	<i>OK 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры			
	<b>Практическое занятие № 53</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	

		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>10</b>		
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>18</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>	
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>8</b>		
		<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств(пресс 1 мин)	2			2
		<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств(пресс 1 мин)				2
		<b>Практическое занятие № 55</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения				2
		<b>Практическое занятие № 56</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов				2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3			<b>10</b>
<b>Всего за 6 семестр</b>				<b>72</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>-</b>		
<b>ИТОГО</b>				<b>72</b>		
<b>7 семестр</b>						
<b>Основные методики самостоятельных физических упражнениями</b>	<b>методики занятий</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>		
		<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>		
		<b>Практическое занятие № 57</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2		2	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
		<b>Практическое занятие № 58</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному пути			2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля. Составление и применение комплекса упражнений для поддержания общей физической подготовки	3	4	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	<i>OK 08</i> <i>ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 59</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 60</b> Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Бег на длинные дистанции ( до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>10</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	<i>OK 08</i> <i>ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 64</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой места(в тройках), закрепление техники верхней передачи, подачи мяча	2	2	
	<b>Практическое занятие № 65</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 66</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Обучение техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		2	



	<b>Практическое занятие № 68</b> Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		2	
	<b>Практическое занятие № 69</b> Обучение техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	12	
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>52</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>52</b>	
<b>8 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 70</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения	2	2	
	<b>Практическое занятие № 71</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		2	
	<b>Практическое занятие № 72</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		2	
	<b>Практическое занятие № 73</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		2	
	<b>Практическое занятие № 74</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		2	

	<b>Практическое занятие № 75</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>14</b>	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 76</b> Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	2	2	
<b>Всего за 8 семестр</b>			<b>28</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1 Специализированные лаборатории и классы**

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Тренажерный зал	Д	8
3	Читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	27+ 14 комп.

**3.2 Основное учебное оборудование**

**101 Д**

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири
- Скакалки
- Гимнастические коврики

- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

#### **Стадион**

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

#### **Тренажерный зал**

- Стол теннисный
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Тренажер силовой
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Тренажер SINGLE 2768 LS 1010
- Гантели
- Лавка прямая
- Мат гимнастический
- Сетка для настольного тенниса с винт креплением

#### **Читальный зал**

- Компьютер в комплекте
- Мультимедийное оборудование в комплекте: проектор, экран настенно-потолочный

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Печатные издания**

##### **Основные источники:**

- 1 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.
- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

#### **Дополнительные источники:**

1 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

#### **Периодические издания**

1 ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2018 гг.

#### **Электронные ресурсы (электронные издания)**

##### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

#### **Основные источники:**

1 Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>, авторизованный

#### **Дополнительные источники**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012.- Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

## **Интернет ресурсы**

- 1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный
- 2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный
- 3 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
- 4 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
- 5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный
- 6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
- 7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
- 8 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
- 9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
- 10 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный
- 11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

## **Программное обеспечение**

- 1 Операционная система Windows 7
- 2 Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
- 3 Браузеры MozillaFirefox, GoogleChrome

## **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

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

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li><li>– средства профилактики перенапряжения;</li><li>способы реализации собственного физического развития</li></ul>	<p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i></p> <p><i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i></p> <p><i>Сдача контрольных нормативов</i></p> <p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</i></p> <p><i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i></p> <p><i>Экспертная оценка рефератов</i></p> <p><i>Определение уровня физической подготовленности</i></p> <p><i>Личные достижения обучающихся</i></p> <p><i>Зачет</i></p> <p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</li></ul>	

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» приведен отдельным документом

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение шести семестров.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1 изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы лекций, практических занятий, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2 после изучения какого-либо раздела по учебнику или материалам практических занятий рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3 особое внимание следует уделить выполнению практических занятий, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением практических заданий необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4 вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на практических занятиях преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебной дисциплины**

Проведение лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.





Интерактивное обучение - это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление студентов и более полное усвоение теоретического материала.

Проведение практических занятий основывается на активном и интерактивном методе обучения, при котором обучающиеся взаимодействуют не только с преподавателем, но и друг с другом. Место преподавателя в интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на выполнение практических заданий.

Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают общие и профессиональные компетенции обучающихся.



## Лист регистрации изменений

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
1	Считать целесообразным применение данного элемента УМКД (РПД, ФОС, МУ по дисциплине) в 2021-2022уч.году, в связи с этим на титульном листе строку «Лысьва, 2020» заменить словами « <b>Лысьва, 2021</b> »	<p style="text-align: center;"><u>30.08.2021</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД <u> / Е.А. Корвеева</u></p>
2	На 2021-2022 учебный год раздел <b>3.3 Информационное обеспечение обучения</b> Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы заменить на <b>новый</b> (ПРИЛОЖЕНИЕ А)	<p style="text-align: center;"><u>30.08.2021</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД <u> / Е.А. Корвеева</u></p>
3	Во исполнение пункта 16 приказа от 07.04.2021 года № 24-О «О создании автономного учреждения путем изменения типа существующего учреждения», на титульном листе строку «Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования» изложить в следующей редакции « <b>Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования</b> »	<p style="text-align: center;"><u>30.08.2021</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД <u> / Е.А. Корвеева</u></p>
4	В соответствии с принятыми поправками к Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.09.2021 г. в раздел 1 <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> п.1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины внесены личностные результаты обучения. Раздел 1 <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> п.1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины; заменить на новый (ПРИЛОЖЕНИЕ Б)	<p style="text-align: center;"><u>30.08.2021</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД <u> / Е.А. Корвеева</u></p>

5	<p>В соответствии с принятыми поправками к Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.09.2021 г. в раздел 2 <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> п. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины внесены личностные результаты обучения. Раздел 2 <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> п. 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины заменить на новый (ПРИЛОЖЕНИЕ В)</p>	<p style="text-align: right;">30.08.2021 № 1</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p style="text-align: center;"><u>Колл</u> / <u>Е.А. Корбачева</u></p>
6	<p>В соответствии с принятыми поправками к Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.09.2021 г. лист 2 дополнить:</p> <p><b>Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура»</b> разработана на основании:</p> <p>- Рабочей программы воспитания по специальности 08.02.01 <i>Строительство и эксплуатация зданий и сооружений</i>, утвержденной 27.08.2021</p>	<p style="text-align: right;">30.08.2021 № 1</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p style="text-align: center;"><u>Колл</u> / <u>Е.А. Корбачева</u></p>
7	<p>С 01.10.2020 г. в раздел 2 <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> в п.2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы введена строка <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины, в т.ч. в форме практической подготовки</b> (ПРИЛОЖЕНИЕ Г)</p>	<p style="text-align: right;">30.08.2021 № 1</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p style="text-align: center;"><u>Колл</u> / <u>Е.А. Корбачева</u></p>
8	<p>В соответствии с принятыми поправками к Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с 01.09.2021 г. Раздел 4 <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> заменить на новый (ПРИЛОЖЕНИЕ Д)</p>	<p style="text-align: right;">30.08.2021 № 1</p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p style="text-align: center;"><u>Колл</u> / <u>Е.А. Корбачева</u></p>

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на 2022-2023 учебный год**

1	Считать целесообразным применение данного элемента УМКД (РПД, ФОС) в 2022-2023 уч.году	<p align="center"><u>30.08.2022</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u><del>ЖОН</del> И.А. Корвеева</u></p>
2	На 2022-2023 учебный год раздел <b>3.3 Информационное обеспечение обучения</b> заменить на <b>новый</b> (ПРИЛОЖЕНИЕ Е)	<p align="center"><u>30.08.2022</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u><del>ЖОН</del> И.А. Корвеева</u></p>

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на 2023-2024 учебный год**

1	Считать целесообразным применение данного элемента УМКД (РПД, ФОС) в 2023-2024 уч.году	<p align="center"><u>31.08.2023</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u><i>[Signature]</i></u> /Е.А. Корвякова</p>
2	На 2023-2024 учебный год раздел <b>3.3 Информационное обеспечение обучения</b> заменить на <b>новый</b> (ПРИЛОЖЕНИЕ Ж)	<p align="center"><u>31.08.2023</u> № <u>1</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u><i>[Signature]</i></u> /_ Е.А. Корвякова</p>

### 3.3 Информационное обеспечение обучения на 2021-2022 учебный год

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

##### Печатные издания

##### Основные источники:

1 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.

2 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

##### Дополнительные источники:

1 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

##### Периодические издания

1 ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2018 гг.

##### Электронные ресурсы (электронные издания)

##### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

##### Основные источники:

1 Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html>, авторизованный



### **Дополнительные источники**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012.- Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

### **Интернет ресурсы**

1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный

2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный

3 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный

4 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный

5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный

6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный

7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный

8 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный

9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный

10 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный

11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

1 Операционная система Windows 7

2 Офисный пакет MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

3 Браузеры MozillaFirefox, Google Chrome

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>,  
свободный

## 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 3.5.

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, при выполнении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и</li> </ul>



	строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	эксплуатации строительных объектов; – средства профилактики перенапряжения; – способы реализации собственного физического развития
--	--	--

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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. 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. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	2	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных изданий	3	2	
<b>Основы методики самостоятельных занятий</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		8	ОК 08 ПК 3.5
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		4	

физическими упражнениями	<b>Практическое занятие №1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»	2	2	ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30
	<b>Практическое занятие №2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)	3	4	
Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега на средние дистанции и комплекса специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях	3	10	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		22	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		12	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение техникой: (стойки), перемещения, передач	2	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение техникой: подач (виды подач)		2	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение техникой: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками		2	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение тактикой нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактикой защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий	3	10	
<b>Общеспортивная подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		10	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		4	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Совершенствования техники выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	6	
			<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>64</b>
			<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>-</b>
			<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>
<b>4 семестр</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>34</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	

	<b>Практическое занятие № 21</b> Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>16</b>		
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>32</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>14</b>		
	<b>Практическое занятие № 22</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2		
	<b>Практическое занятие № 23</b> Закрепление техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2		
	<b>Практическое занятие № 24</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2		
	<b>Практическое занятие № 25</b> Закрепление техники выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2		
	<b>Практическое занятие № 26</b> Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2		
	<b>Практическое занятие № 27</b> Закрепление техники выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2		
	<b>Практическое занятие № 28</b> Овладение техникой защита - перехват		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий		3		<b>18</b>
	<b>Содержание учебного материала:</b>				<b>6</b>
<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>			
<b>Практическое занятие № 29</b> Ознакомление с дыхательной гимнастикой, как используют для повышения основных функциональных систем	2	2			

	<b>Практическое занятие № 30</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко)		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса дыхательных упражнений и использование его в самостоятельных занятиях	3	2	
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	
<b>5 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений для профилактики сколиоза и физкультминутки	3	2	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 32</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	

	<b>Практическое занятие № 34</b> Совершенствование техники бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	
	<b>Практическое занятие № 35</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практические занятия № 36</b> Развитие выносливости		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>10</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 38</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Контрольные игры		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>6</b>	
<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 41</b> Совершенствование координации, ловкости и гибкости	2	2	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>6</b>	
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	



			<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	
<b>6 семестр</b>					
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>32</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>			<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов		2	2	
	<b>Практическое занятие № 44</b> Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни			2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)			2	
	<b>Практическое занятие № 46</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях			2	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге			2	
	<b>Практическое занятие № 48</b> Развитие выносливости. Отработка техники на лыжах			2	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Совершенствование техники спуска и подъема			2	
	<b>Практическое занятие № 50</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге			2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			3	

	Повторение и закрепление изученных элементов на занятии			
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>22</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры			
	<b>Практическое занятие № 53</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии		3	
	<b>Общефизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>8</b>	
<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств(пресс 1 мин)	2	2		
<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств(пресс 1 мин)		2		

	<b>Практическое занятие № 55</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2		
	<b>Практическое занятие № 56</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>10</b>		
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>72</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			-		
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>		
<b>7 семестр</b>					
<b>Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>		
	<b>Практическое занятие № 57</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов	2	2	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>	
	<b>Практическое занятие № 58</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному пути		2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля. Составление и применение комплекса упражнений для поддержания общей физической подготовки	3	<b>4</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>		<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 59</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2		

	<b>Практическое занятие № 60</b> Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости		2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Бег на длинные дистанции ( до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>10</b>	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>24</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 64</b> Совершенствование техники верхней передачи мяча со сменой места(в тройках), закрепление техники верхней передачи, подачи мяча	2	2	
	<b>Практическое занятие № 65</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 66</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Обучение техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		2	
	<b>Практическое занятие № 68</b> Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		2	
	<b>Практическое занятие № 69</b> Обучение техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приемов. Применение изученных приемов в учебной игре		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	12	
<i>Всего за 7 семестр</i>			<b>52</b>	
<i>Промежуточная аттестация</i>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>52</b>	
<b>8 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	<i>ОК 08 ПК 3.5 ЛР 18 ЛР 29 ЛР 30</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>12</b>	
	<b>Практическое занятие № 70</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения	2	2	
	<b>Практическое занятие № 71</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		2	
	<b>Практическое занятие № 72</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности		2	
	<b>Практическое занятие № 73</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности		2	
	<b>Практическое занятие № 74</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль		2	
	<b>Практическое занятие № 75</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>14</b>	
<b>Общездоровьесберегающая подготовка ОП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<i>ОК 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>2</b>	<i>ПК 3.5</i>
	<b>Практическое занятие № 76</b> Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов	2	2	<i>ЛР 18</i> <i>ЛР 29</i> <i>ЛР 30</i>
<b>Всего за 8 семестр</b>			<b>28</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**ПРИЛОЖЕНИЕ Г**

**2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>3 сем.</b>	<b>4 сем.</b>	<b>5 сем.</b>	<b>6 сем.</b>	<b>7 сем.</b>	<b>8 сем.</b>	<b>Всего</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>168</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>32</i>	<i>36</i>	<i>24</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>14</i>	<i>168</i>
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>52</b>	<b>28</b>	<b>336</b>
<i>В том числе в форме практической подготовки:</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>24</i>	<i>36</i>	<i>26</i>	<i>14</i>	<i>166</i>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	-	-	-	-	-	2
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	36	24	36	26	14	<b>166</b>
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 8 семестре</b>							

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития</li> </ul>	<p><i>Устный опрос</i>  <i>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</i>  <i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i>  <i>Сдача контрольных нормативов</i>  <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</i>  <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i>  <i>Экспертная оценка рефератов</i>  <i>Определение уровня физической подготовленности</i>  <i>Личные достижения обучающихся</i>  <i>Зачет</i>  <i>Дифференцированный зачет</i></p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности, при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</i></p>
<p><i>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содействующий формированию положительного образа и поддержанию престижа своей профессии;</li> <li>– использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</li> <li>– проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается</li> </ul>	

*Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» приведен отдельным документом*



## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### 3.3 Информационное обеспечение реализации программы на 2022-2023 учебный год

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

##### Печатные источники

##### Основные источники:

1 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

2 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.

3 Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

##### Дополнительные источники:

1 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

##### Электронные ресурсы (электронные издания)

##### Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

##### Основные источники:

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

## **Интернет ресурсы**

- 1 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
- 2 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
- 3 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный
- 4 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
- 5 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
- 6 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
- 7 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
- 8 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

## **Программное обеспечение**

- 1 Операционная система Windows 7
- 2 Офисный пакет MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007
- 3 Браузеры MozillaFirefox, GoogleChrome

## **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

### 3.3 Информационное обеспечение реализации программы на 2023-2024 учебный год

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

##### Печатные издания

##### Основные источники:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование).

##### Дополнительные источники:

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

2. Бароненко, В.А. студента: учеб. пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М, 2010. - 336 с. : ил.

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

##### Периодические издания:

1. ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2023 гг.

##### Электронные ресурсы

##### Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Режим доступа: <http://consultant.ru> , свободный

##### Основные источники:

1. Рахматов, А. И. Физическая культура для студентов строительных колледжей / А. И. Рахматов, А. А. Рахматов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 76 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/266732>, авторизованный

2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 112 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/292841>, авторизованный

3. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 180 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/284141> ,авторизованный

4. Учебное пособие по дисциплине Физическая культура (теоретический раздел): учебное пособие / составитель Н. М. Малаев. — Брянск: Брянский ГАУ, 2017. — 91 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/133024> ,авторизованный

5.. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО: учебное пособие / составители Г. Б. Бардамов [и др.]. — Улан-Удэ: Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2020. — 156 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/226076> ,авторизованный

#### **Дополнительные источники:**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012.- Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <https://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, авторизованный

4 Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 128 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/292868>, авторизованный

5 Безбородов, А. А. Практические занятия по волейболу / А. А. Безбородов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 92 с.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/295940> , авторизованный

6 Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.]; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 276 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/253403> , авторизованный

7 Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара: СамГАУ, 2022. — 36 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/244517>, авторизованный

#### **Интернет ресурсы**

- 1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный
- 2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный
- 3 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный
- 4 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
- 5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный
- 6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
- 7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
- 8 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
- 9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
- 10 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный
- 11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

- 1 Операционная система Windows 7
- 2 Офисный пакет Microsoft Office Профессиональный плюс 2007
- 3 Браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный