

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**БРАТСКИЙ ЦЕЛЛЮЛОЗНО-БУМАЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

Специальность

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

Квалификация выпускника

**Техник**

Братск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений от 10.01.2018 г. № 2

Организация-разработчик: БЦБК ФГБОУ ВО «БрГУ»

Разработчик:

Ю.Ю.Коровина, преподаватель кафедры физического воспитания

Рассмотрена на заседании кафедры энергетических и строительных дисциплин  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г. Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждена зам.директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ Л.М. Коновалова

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:** Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является базовой дисциплиной цикла общеобразовательной подготовки.

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

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

## **иметь представление:**

- обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;
- умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;
- применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;
- умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования;

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	117
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	109
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

## 2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура/Адаптивная физическая культура

№ занятия	Наименование занятий, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов		Требование к результатам освоения дисциплины	Осваиваемые элементы компетенций	Уровень освоения*
		всего	в т.ч. по видам занятий (лабораторных, практических, КП)			
1	2	4		3	5	6
<b>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>						
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика</b>			<b>14ПР</b>			
1	Практическое занятие - Обучение техники бега на короткие дистанции, техника высокого старта	2	2	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши); Уметь: Сдавать контрольные нормативы.	OK1 OK4 OK6 OK8	
2	Практическое занятие - Обучение техники бега на средние дистанции, техника высокого старта	2	2			
3	Практическое занятие - Бег по прямой с различной скоростью. Преодоление элементов полосы препятствий	2	2			
4	Практическое занятие - Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	2	2			
5	Практическое занятие - Обучение техники бега на длинные дистанции, техника низкого старта	2	2			1
6	Практическое занятие - Равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)	2	2			1
7	Практическое занятие - Преодоление элементов полосы препятствий. Бег по прямой	2	2			2
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>			<b>10ПР</b>			
				Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером,		
8	Практическое занятие - Обучение строевым упражнениям; техника упражнений на тренажерах	2	2		OK1 OK4	1



9	Практическое занятие - Общеразвивающие упражнения, в паре с партнёром, упражнения с гантелями	2	2	упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	OK6 OK8	1
10	Практическое занятие - Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2	2			2
11	Практическое занятие - Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	2			2
12	Практическое занятие - Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	2	2			2
<b>Тема 1.3 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>			<b>14 ПР</b>			
13	Практическое занятие - Техника выполнения упражнений на тренажерах	2	2			2
14	Практическое занятие - Упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на тренажерах	2	2			2
15	Практическое занятие - Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения на тренажерах	2	2			2
16	Практическое занятие - Упражнения у гимнастической стенки, упражнения на тренажерах	2	2			2
17	Практическое занятие - Упражнения для коррекции зрения, упражнения на тренажерах	2	2			2
18	Практическое занятие - Обучение техники акробатическим упражнениям (девушки), упражнения на перекладине (юноши)	2	2			2
19	Практическое занятие -	2	2			2
<b>Тема 1.4 Спортивные игры: Баскетбол</b>			<b>21 ПР</b>			
20	Практическое занятие - Обучение техники перемещений, остановок, ведение мяча при противодействии	2	2	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности,	OK1 OK4 OK6	1

21	Практическое занятие - Техника ловли, передача мяча в движении, на месте. Техника бросков мяча в корзину	2	2	совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	OK8	2
22	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину с места	2	2			2
23	Практическое занятие - Ловля передача мяча, ведение, броски мяча в корзину в движении, с прыжком	2	2			2
24	Практическое занятие - Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2			1
25	Практическое занятие - Прём техники защиты-перехвата	2	2	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		2
26	Практическое занятие - Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2				1
27	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры.	2	2			1
28	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			2
29	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола	2	2			2
30	Практическое занятие - Игра по правилам баскетбола с судейством	1	1			2
<b>Волейбол</b>			<b>26 ПР</b>			
				Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.	OK1 OK4 OK6 OK8	
31	Практическое занятие - Обучение стойки волейболиста, техника перемещений	2	2			1
32	Практическое занятие - Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу, прием мяча	2	2			2
33	Практическое занятие - Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача мяча	2	2			2
34	Практическое занятие -	2	2			1
35	Практическое занятие - Верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками сверху	2	2			1
36	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой с последующим нападением	2	2			2

37	Практическое занятие - Блокирование, тактика нападения, тактика защиты	2	2	уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.		2
38	Практическое занятие - Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	2	2			2
39	Практическое занятие - Правила игры. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2			2
40	Практическое занятие - Игра по правилам. Техника безопасности игры.	2	2			2
41	Практическое занятие - Верхняя подача мяча, игра по упрощенным правилам	2	2			2
42	Практическое занятие - Техника безопасности игры, игра по правилам	2	2			2
43	Практическое занятие - Игра по упрощенным правилам с судейством	2	2			2

Футбол			6 ПР			
44	Практическое занятие - Обучение техники ведения мяча, два шага бросок мяча в ворота	2	2	Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта; развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; развивать личностнокоммуникативные качества: совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность. уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта; освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.	1	
45	Практическое занятие - Техника безопасности при занятиях футболом. Первая помощь при травмах	2	2		OK1 OK4 OK6 OK8	1
46	Практическое занятие - Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	2			2
Настольный теннис			18 ПР			
				уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления	OK1 OK4 OK6 OK8	
47	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в защите	2	2			1
48	Практическое занятие - Обучение техники и тактики игры в нападении	2	2			2
49	Практическое занятие - Стойка теннисиста, перемещения, смешанные игры	2	2			2
50	Практическое занятие - Техники удара по мячу, подачи мяча, правила игры	2	2			2
51	Практическое занятие - Техника безопасности игры.	2	2			2

52	Практическое занятие - Игра в смешанном разряде и одиночном разряде, в защите и нападении	2	2	знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; -- основы здорового образа жизни;		2
53	Практическое занятие - Игра по правилам	2	2			2
54	Практическое занятие - Игра по правилам с судейством	2	2			2
55	Практическое занятие - Игра по правилам с турнирной таблицей	2	2			2
<b>Раздел 2 Основы физической культуры</b>						
<b>Тема 2.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>			<b>8Т</b>	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний -- определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления  знать: -- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;	ОК1 ОК4 ОК6 ОК8	
56	Теоретическое занятие - Физическая культура в профессиональной подготовке	2	2			
57	Теоретическое занятие - Основы здорового образа жизни	2	2			
58	Теоретическое занятие - Физическая культура в обеспечении здоровья	2	2			
59	Теоретическое занятие - Физическая культура и спорт в России		2			
Всего		117 ( 109 ПР+8 Т)				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса: спортивный зал, ауд.225, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; имеются в наличии: теннисный зал, ауд. 226, тренажерный зал, ауд. 167;

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

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А.Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] / А.А.Бишаева. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Академия, 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

3.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет - ресурсы:

5. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен</p> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>-обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики и профзаболеваний;</li> <li>-организовывать занятие физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек;</li> <li>-определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительные системы физического воспитания;</li> <li>- основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены;</li> <li>- требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Оценка за выполнение упражнений</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за выполнение тестового задания</p> <p>Оценка за реферат, доклад, кроссворд</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p> <p>Оценка за реферат, доклад</p> <p>Оценка за проектную работу</p>