

Приложение 2.9
к ОПОП-П по специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**Рабочая программа дисциплины
«ООД.09 Физическая культура»**

Содержание

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	7
2.2. Содержание дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Материально-техническое обеспечение	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»
(наименование дисциплины)

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста..

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть цикла «общеобразовательные дисциплины» образовательной программы

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные

ОК 01	Личностные результаты должны отражать: Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность. Метапредметные результаты должны отражать: Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне. Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения. Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения. Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях. Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности. Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем. Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения. Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях. Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности. Уметь интегрировать знания из разных предметных областей. Выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения.	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
-------	---	--

ПК.1.2	Личностные результаты должны отражать: Метапредметные результаты должны отражать: Знать основные положения гигиены глаз Уметь выполнять упражнения для профилактики заболеваний глаз	
ОК 04	Личностные результаты должны отражать: Готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению. Метапредметные результаты должны отражать: Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников Обсуждать результаты совместной работы. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия. Осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

ОК 08	Личностные результаты должны отражать: Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Метапредметные результаты должны отражать: Давать оценку новым ситуациям. Расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений. Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение.	ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
-------	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	56	0
Курсовая работа (проект)	0	0
Самостоятельная работа	16	0
Промежуточная аттестация в форме зачет	0	0
Всего	72	54

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (ч)		2/0	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Содержание	2/0	ОК 01 ОК 04
	Инструктаж по ТБ, формирование ЗОЖ. ППФП	2/0	ОК 08 ПК.1.2
Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность (ч)		70/52	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание	16/14	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	16/14	
	1. ТБ при занятиях легкой атлетикой	2/2	
	2. Техника низкого старта	2/2	
	3. Техника высокого старта	2/2	
	4. Челночный бег	2/0	
	5. Прыжок в длину с места	2/2	
	6. Прыжки на скакалке	2/2	
	7. Барьерные упражнения	2/2	
Тема 2.2. Сдача нормативов	Содержание	4/4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Сдача нормативов	4/4	

Тема 2.3. Баскетбол	Содержание	16/16	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	16/16	
	1. ТБ при занятиях баскетболом	2/2	
	2. Техника ведения мяча	2/2	
	3. Скоростное ведение	2/2	
	4. Ближние броски	2/2	
	5. Ведение, два шага, бросок	2/2	
	6. Броски с 0 градусов	2/2	
	7. Штрафные броски	2/2	
	8. Броски по трапеции	2/2	
Тема 2.4. Сдача нормативов	Содержание	4/4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	Сдача нормативов	4/4	
Тема 2.5. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Содержание	8/8	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	8/8	
	1. ТБ при сдаче нормативов ГТО	4/4	
	2. Подготовка к сдаче нормативов ГТО по ступени	4/4	
Тема 2.6. Сдача нормативов	Содержание	2/2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК.1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий	2/2	
	Сдача нормативов	2/2	

Тема 2.7. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание	20/4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4/4	
	1. Профессионально прикладная ФП	4/4	
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	16/0	
	Комплекс утренней гимнастики, техника высокого и низкого старта, имитация броска без мяча, передачи мяча, стойка баскетболиста. Комплекс упражнений на силу, выносливость, гибкость, быстроту	16/0	
Промежуточная аттестация (0ч)			
Всего: (72ч)		72/52	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет(ы) , оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. 1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с (ЭБС)
2. www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник) (ЭБС)

3.2.2. Дополнительные источники

1. 1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с (ЭБС)
2. www.fizkult-ura.ru (Спортивный справочник) (ЭБС)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
----------------------------	---	----------------------

Знает: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить, порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности, методы работы в профессиональной и смежных сферах, основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте, структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях, психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни, условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения Умеет: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах, оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника), выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы, определять необходимые ресурсы, анализировать и выделять её составные части определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности		составление словаря терминов, либо кроссворда защита презентации/доклада-презентации составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей Тестирование Дискуссия Письменный и устный опрос Участие в диалогах, ролевых играх сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
--	--	---