

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

Академия управления городской средой, градостроительства и печати

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....⁵.....

« 05 » 07 20 18 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУТСГиП»
А.М. Кривоносов
20 18 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности:

08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального
образования для специальностей

08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 6.....

« 14 » 06 20 18 г.

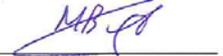
ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 10

от « 06 » 06 201 8 г.

Председатель ЦК


_____ В.М. Моисеенко

Разработчики:

Моисеенко Валентин Мечиславович – преподаватель физической культуры

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

Содержание

| |
|---|
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для специальностей технического профиля 08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена : дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

Целью физического воспитания обучающихся колледжа является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: **знать/понимать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

уметь:

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

При освоении учебной дисциплины обучающийся должен формировать компетенции:

08.02.01. «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

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

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

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов/Зач. ед. |
|--|-----------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>336/9,33</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>168/4.67</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>168</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>168</i> |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета после каждого семестра | |

Структура и содержание учебной дисциплины
Распределение
учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных 2 курса (на базе 9 классов)

| № п/п | Разделы физической подготовки | Специальность (код) | | | |
|-------|--|---------------------|--------------|--|--|
| | | 08.02.01. | | | |
| | | 1-ый сем. | 2-ой сем. | | |
| 1. | Лекционный материал | --- | ---- | | |
| 2. | Легкая атлетика | 10 | ---- | | |
| 3. | Спортивные игры (волейбол) | 18 | ---- | | |
| 4. | Спортивные игры (баскетбол). | ---- | 26 | | |
| 5. | Общеразвивающие упражнения | ---- | 8 | | |
| | Итого: | 28 | 34 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | |
| 1. | Подготовка информационных сообщений | | | | |
| 2 | Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике | 10 | ---- | | |

| | | | | | |
|---|---|-----------|-----------|--|--|
| 3 | Судейство соревнований по волейболу | 18 | ---- | | |
| 4 | Судейство соревнований по баскетболу | ---- | 26 | | |
| 5 | Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики | ---- | 8 | | |
| | ВСЕГО: | 28 | 34 | | |

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 3 курса (на базе 9 классов)**

| № п/п | Разделы физической подготовки | Специальность (код) | | | |
|-------|-------------------------------|---------------------|--------------|--|--|
| | | 08.02.01. | | | |
| | | 1-ый сем. | 2-ой сем. | | |
| 2. | Легкая атлетика | 10 | ---- | | |
| 3. | Спортивные игры (волейбол) | 24 | ---- | | |
| 4. | Спортивные игры (баскетбол). | ---- | 28 | | |
| | Итого: | 34 | 28 | | |

| | | | | | |
|---|--|------|------|--|--|
| | Самостоятельная работа | | | | |
| 1 | Судейство соревнований по легкой атлетике | 10 | ---- | | |
| 2 | Участие в соревнованиях по волейболу | 24 | ---- | | |
| 3 | Участие по соревнованиях по баскетболу | ---- | 28 | | |
| 4 | Написание рефератов, подготовка информационных сообщений | | | | |
| | ВСЕГО: | 34 | 28 | | |

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 4 курса (на базе 9 классов)**

| № п/п | Разделы физической подготовки | Специальность (код) | | | |
|-------|--|---------------------|--------------|--|--|
| | | 08.02.01. | | | |
| | | 1-ый сем. | 2-ой сем. | | |
| 1. | Легкая атлетика | 10 | ---- | | |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 20 | ---- | | |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол). | ---- | 10 | | |
| 4. | ОФП | 4 | | | |
| | Итого: | 34 | 10 | | |
| | Самостоятельная работа | | | | |
| 1. | Реферат-оздоровительное значение легкой атлетики | 10 | ---- | | |
| 2. | Реферат-состав команды по волейболу, основные амплуа игроков | 20 | ---- | | |
| 3. | Реферат-ОФП на месте, ОФП в движении, классификация ОФП | 4 | --- | | |
| 5. | Реферат-режим баскетболиста, система тренировки баскетболиста. | | 10 | | |
| | ВСЕГО: | 34 | 10 | | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры
для учебных групп 2 курса (на базе 9 классов)**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов по специальностям | | Уровень усвоения |
|---|--|----------------------------------|---|---------------------|
| | | 08.02.01 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | Практическое занятие: Прыжки в длину. | 10 | | 2 |
| | Изучение техники разбега, отталкивания | 2 | | |
| | Изучение фазы полета, приземления. | 2 | | |
| | Совершенствование техники разбега, отталкивания | 2 | | |
| | Совершенствование техники фазы полета, приземления. | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: Участие обучающихся в соревнованиях по легкой атлетике. | 10 | | 3 |
| Раздел 2. Спортивные игры. | Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча в парах: | 18 | | 2 |
| | | 4 | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| (волейбол). | сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах: сверху снизу | 4 4 6 | | |
| | Самостоятельная работа: судейство соревнований по волейболу | 18 | | 3 |
| Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол). | Практическое занятие: Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении, с мячом в нападении Изучение тактики командных действий в нападении, в защите. Изучение тактики групповых действий игроков в нападении, в защите. Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите, с мячом в нападении, | 26 2 2 2 2 2 2 2 2 | | 2 |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|--|---|
| | защите, тактики командных действий в нападении, защите, групповых действий в нападении, защите | 2 2 2 2 | | |
| | Самостоятельная работа: судейство соревнований по баскетболу | 26 | | 3 |
| Раздел 4. Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ | 8 2 2 2 2 | | 2 |
| | Самостоятельная работа: Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 8 | | 3 |
| | ИТОГО: | 124 | | |

**Тематический план и содержание учебных часов по разделам физической культуры
для учебных групп 3 курса (на базе 9 классов)**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов по специальностям | | Уровень усвоения |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|--|------------------|
| | | 08.02.01 | | |
| 1 | 2 | 3 | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика. | Практическое занятие: Прыжки в высоту. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение техники перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту. | 10 4 4 2 | | 2 |
| | Самостоятельная работа: Судейство соревнований по легкой атлетике. Подготовка рефератов, информационных сообщений | 10 | | 3 |
| Раздел 2. Спортивные игры. | Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах: | 24 | | 2 |
| | сверху | 4 | | |

| | | | | |
|--------------------|---|----|--|---|
| (волейбол). | снизу | 4 | | |
| | Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в парах: | | | |
| | сверху | 4 | | |
| | снизу | 4 | | |
| | Изучение техники выполнения нижней подачи. | 4 | | |
| | Совершенствование техники выполнения нижней подачи | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | 3 |
| | Участие студентов в соревнованиях по волейболу. | 24 | | |

| | | | | |
|---|--|----------------------------|--|---|
| Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол). | Практическое занятие: | 28 | | 2 |
| | Изучение командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям -групповой тактики защиты против быстрого нападения, - тактики защиты при участии двух и более игроков. Совершенствование командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям, Совершенствование групповой тактики защиты против быстрого нападения, Совершенствование тактики защиты при участии двух и более игроков | 6 6 4 4 4 4 | | |
| | Самостоятельная работа: Участие в соревнованиях по баскетболу. | 28 | | |
| | ВСЕГО | 124 | | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры
для учебных групп 4 курса (на базе 9 классов)**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов по специальностям | | Уровень усвоения |
|-----------------------------|--|-------------------------------|---|------------------|
| | | 08.02.01 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. | Практическое занятие: | 10 | | 2 |
| Легкая атлетика. | Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов | 2 | | |
| | Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов | 2 | | |
| | Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов | 2 | | |
| | Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов | 2 | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | Реферат-оздоровительное значение легкой атлетики | 10 | | 3 |
| Раздел 2. | Практическое занятия: | 20 | | 2 |
| Спортивные игры. | Ознакомление с техникой приема нападающего удара прямого | 2 | | |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|----|--|---|
| (волейбол). | и бокового | | | |
| | Изучение техники нападающего удара, прямого и бокового | 4 | | |
| | Совершенствование техники нападающего удара, прямого и бокового | 4 | | |
| | Ознакомление с техникой блокирования одним и двумя игроками | 2 | | |
| | Изучение техники блокирования одним и двумя игроками | 4 | | |
| | Совершенствование техники блокирования одним и двумя игроками | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | 3 |
| | Написание реферата-состав команды по волейболу. Основные амплуа игроков | 20 | | |
| Раздел 3. | Практическое занятие: | 10 | | 2 |
| Спортивные игры (баскетбол). | Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в нападении | 2 | | |
| | Изучение техники индивидуальных действий игрока в нападении | 2 | | |
| | Совершенствование техники индивидуальных действий игрока в нападении | 2 | | |
| | Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в защите | 2 | | |
| | Изучение техники индивидуальных действий игрока в защите | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|-------------|--|---|
| | Совершенствование техники индивидуальных действий игрока | | | |
| | Самостоятельная работа: Написание реферата-режим баскетболиста, режим питания баскетболиста | 10 | | 3 |
| Раздел 4. Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы. | 4 2 2 | | 2 |
| | Самостоятельная работа: Написание реферата-классификация общеразвивающих упражнений | 4 4 | | 3 |
| | ИТОГО: | 88 | | |

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Реализация программы дисциплины требует наличия хорошо оборудованного и оснащенного спортивного зала, достаточного количества спортивного инвентаря и имущества.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Физическое воспитание в техникуме проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах:

- учебные обязательные занятия;
- факультативные занятия во внеурочное время, под руководством преподавателей физического воспитания;
- в секциях под руководством преподавателей физического воспитания;
- массовые спортивные мероприятия.

Требования, предъявляемые к обучающимся

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы по динамике физического развития;
- соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, руководствуясь рекомендациями преподавателей физического воспитания;
- участвовать в спортивных мероприятиях, проводимых в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;
- иметь спортивный костюм и сменную спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Врачебный контроль

Медицинское обследование обучающихся проводится:

а/ ежегодно в сентябре-октябре. Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине медицинское обследование, могут быть временно допущены на занятия по физическому воспитанию на основании показаний медицинской справки – форма 086у.

б/ без заключения врача о состоянии здоровья учащихся, к практическим занятиям они не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, обучающиеся распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и специальную медицинскую группу, а также освобожденные.

| Название группы | Медицинская характеристика групп | Допускаемая физическая нагрузка |
|------------------|---|--|
| основная | Лица, без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовке. | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме, занятия в секциях, участие в соревнованиях. |
| подготовительная | Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью и физическим развитием. | Занятия по учебной программе физического воспитания (в облегченной форме, учитывая противопоказания к выполнению ряда движений, упражнений). |
| специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера | Занятия по специальным программам на учебных занятиях и у специалистов ЛФКа в поликлиниках (приложение 1). |

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. // Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>. Для СПО
2. **Кайнова Э.Б.** Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. // Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>. Для СПО

Дополнительные источники:

1. <http://www.книга-спорт.рф>
2. <http://www.velolive.ru>
3. <http://www.skisport.ru>
4. <http://fismag.ru>
5. <http://fizkult-ura.ru>
6. <http://fizkulturavshkole.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

| Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>Обучающийся должен знать/понимать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p> <p>уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> | <p>1. Текущая аттестация: сдача контрольных нормативов, мониторинг за деятельностью обучающихся во время аудиторных занятий, оценка самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.</p> <p>1. Итоговая аттестация по дисциплине --- дифференцированный зачёт</p> |