

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 05 » 07 20 18

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
А.М. Кривоносов
« 05 » 07 20 18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств,
кондиционирования воздуха и вентиляции»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2018 г.

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

08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 6.....

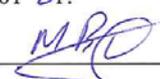
« 14 » 06 2018 г

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 10

от «06» 06 2018 г.

Председатель ЦК  Моисеенко В.М.

Разработчики:

Моисеенко Валентин Мечиславович – преподаватель физической культуры

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Содержание

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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 специальности технического профиля 08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

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:

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:

08.02.07 «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»

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

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

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/Зач. ед.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336/9,33
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168/4.67
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
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)			
		08.02.07.			
		1-ый сем.	2-ой сем.		
1.	Лекционный материал	---	----		
2.	Легкая атлетика	10	----		
3.	Спортивные игры (волейбол)	16	----		
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	26		
5.	Общеразвивающие упражнения		8		
	Итого:	26	34		
	Самостоятельная работа				

2	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	----		
3	Изучение современных тенденций развития волейбола.	16	----		
4	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	26		
5	Составление комплекса утренней гимнастики.	----	8		
	ВСЕГО:	26	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)			
		08.02.07			
		1-ый сем.	2-ой сем.		
2.	Легкая атлетика	10	----		
3.	Спортивные игры (волейбол)	22	----		
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	28		
	Итого:	32	28		

	Самостоятельная работа				
2	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	----		
3	Изучение классификации игровых видов спорта.	22	----		
4	Составление комплекса производственной гимнастики.	----	28		
	ВСЕГО:	32	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)			
		08.02.07.			
		1-ый сем.	2-ой сем.		
1.	Легкая атлетика	10	----		
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	----		
3.	Спортивные игры (баскетбол).	----	14		
4.	ОФП	4			
	Итого:	34	14		
	Самостоятельная работа				
1.	Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	10	----		
2.	Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	20	----		
3.	Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	4	---		
4.	Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества».		14		
	ВСЕГО:	34	14		

**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
		08.02.07		
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в длину.	10		2
	Изучение техники разбега, отталкивания	4		
	Изучение фазы полета, приземления.	2		
	Совершенствование техники разбега, отталкивания	2		
	Совершенствование техники фазы полета, приземления.	2		
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10		3
Раздел 2. Спортивные игры.	Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча в парах:	16		2

(волейбол).	сверху	4		
	снизу	4		
	Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах:			
	сверху	4		
	снизу	4		
	Самостоятельная работа:			3
	Изучение современных тенденций развития волейбола.	16		
Раздел 3.	Практическое занятие:	26		2
Спортивные игры (баскетбол).	Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении,	2		
	с мячом в нападении	2		
	Изучение тактики командных действий в нападении,	2		
	в защите.	2		
	Изучение тактики групповых действий игроков в нападении,	2		
	в защите.	2		
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении	2		
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите,	2		
с мячом в нападении,	2			

	защите, тактики командных действий в нападении, защите, групповых действий в нападении, защите	2 2 2 2		
	Самостоятельная работа: Изучение современных тенденций развития баскетбола.	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 утренней гимнастики.	8		3
	ИТОГО:	120		

**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
		08.02.07		
1	2	3	4	
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: Составление комплекса вводной гимнастики.	10		3
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в	22 4 4		2

	парах: сверху снизу Изучение техники выполнения нижней подачи. Совершенствование техники выполнения нижней подачи	 4 2 4 4		
	Самостоятельная работа: Изучение классификации игровых видов спорта.	 22		3

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	8 4 4 4 4 4		
	Самостоятельная работа: Составление комплекса производственной гимнастики.	28		
	ВСЕГО	120		

**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
		08.02.07		
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие:	10		2
	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:			3
	Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	10		
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятия:	20		2
	Ознакомление с техникой приема нападающего удара прямого и бокового	2		

	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
	Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	20		
Раздел 3.	Практическое занятие:	14		2
Спортивные	Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в нападении	2		
игры	Изучение техники индивидуальных действий игрока в нападении	2		
(баскетбол).	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	4		

	Самостоятельная работа: Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	14		3
Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы.	4 2 2		2
	Самостоятельная работа: Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества».	4 4		3
	ИТОГО:	96		

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. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2013.
2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД "Форум": ИНФРА-М, 2014. - 208 с. - (Профессиональное образование).

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>