

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №...4.....

« 03 » 07 2020 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

« 03 » 07 2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

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

Форма обучения -очная

Санкт-Петербург

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 30 от 15.01.2018 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 49945 от 06.02.2018г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5.....

« 18 » 06 2020

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1

от « 18 » 06 2020г.

Председатель ЦК _____



Разработчик:

Никифоров Олег Николаевич - преподаватель СПБ ГБПОУ АУТСиП

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.07 Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	- 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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов/зач.ед.
Объем образовательной программы	216/6
в том числе:	
Учебные занятия	168
из них:	
практические занятия	168
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт:3,4,5,6,7,8 семестры	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	48

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1.Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2	
	2.Высокий, средний, низкий старты.	2	
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ).	6	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением.	8	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1.Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.	12	
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	Сдача нормативов по легкой атлетике.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил легкой атлетики Изучение правил волейбола Написание сообщение по темам	10	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:	34	
	всего за семестр	44	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	20	ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений.		
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Сдача нормативов по гимнастике.		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил гимнастики Изучение правил баскетбола Написание сообщения по темам	10	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:	36	
всего за семестр	46		

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в V семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	3.Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2	
	4.Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах.	8	
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	20	
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	Сдача нормативов по волейболу.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение техники безопасности при занятиях на тренажерах Изучение современных тенденций волейбола Написание сообщение по темам	10	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:	36	
	всего за семестр	46	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VI семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 06, ОК 08
	практических занятия 1. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 06, ОК 08
	практических занятия 1. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.		
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 08
	практических занятия 1. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
Тема 2.4. Футбол	Содержание учебного материала	10	ОК 06, ОК 08
	практических занятия 1. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД.		
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала	2 2 10 34 44	ОК 06, ОК 08
	практических занятия		
	1. Сдача нормативов по баскетболу.		
	Дифференцированный зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил футбола Изучение современных тенденций баскетбола. Написание сообщения по темам		
	Всего во взаимодействии с преподавателем:		
всего за семестр	44		

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VII семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1.Метание гранаты на дальность и в цель	2	
	2.Спортивная ходьба.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Кроль на груди. Кроль на спине.	8	
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1.Сдача нормативов по плаванию.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение правил плавания Написание сообщение по темам	4	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:	16	
	всего за семестр	20	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VIII семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	формируемые коды компетенций
Раздел 1. Физическая подготовка			
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	Подвижные игры.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры			
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Плавание брассом. Плавание на боку.	6	
Раздел 3. Контрольные нормативы			
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		ОК 06, ОК 08
	практические занятия		
	1. Сдача нормативов по плаванию.	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр: Изучение современных тенденций плавания Написание сообщения по темам	4	
	Всего во взаимодействии с преподавателем:	12	
	всего за семестр	16	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- тренажерный зал размером 10x7 - с тренажерами;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- гимнастическая площадка;
- спортивный инвентарь по игровым видам
- турники.

спортивным оборудованием:

- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);

- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);

- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

1. **Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО
2. **Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО
3. **Колодницкий, Г.А.** Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru
7. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)[Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».Режим доступа:www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	тестирование дифференцированный зачёт
Умения: 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	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;	Наблюдение в процессе практических занятий мониторинг самостоятельной работы дифференцированный зачёт