

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....4.....

«18» 09 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«18» 09 2024 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для специальности

08.02.15 Информационное моделирование в строительстве

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве, утвержденного приказом Министерства просвещения № 531 от 13.07.2023 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № 74854 от 17.08.2023г.)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 3.....

« 16 » 04 2024г

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

24.03 2024г

Председатель цикловой комиссии

  
\_\_\_\_\_ В.М. Моисеенко

Разработчики: Моисеенко В.М. - преподаватель СПБ ГБПОУ «АУТСПиП»

## ***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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.15 Информационное моделирование в строительстве.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 8. 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зач.ед.</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>124/3,44</b>
в том числе:	
<b>Учебные занятия</b>	<b>104</b>
из них:	
практические занятия	98
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Дифференцированный зачёт	
<b>Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям</b>	<b>20</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Теория</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Теория</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Теория</b> Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	1	
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	1	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
	<b>Практическое занятие</b> Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	

<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Теория</b> Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	1	
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	<b>Практическое занятие</b> Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2	
<b>Тема 2.3.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроке по гимнастике .Общеразвивающие упражнения .Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	1	
	<b>Практическое занятие</b> Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики Упражнения для коррекции зрения	1	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	1	
	<b>Практическое занятие</b> Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	1	
<b>Тема 2.4.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> . Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	
	<b>Практическое занятие</b> Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	
	<b>Практическое занятие</b> Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
<b>Тема 2.5.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04 ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> .Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении,	2	

	прыжком)		
	<b>Практическое занятие.</b> Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование тактических и технических действий в игре. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
	<b>Практическое занятие .</b> Игра по правилам	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	1	
<b>Тема2.6.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2	
	<b>Практическое занятие .</b> Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
<b>Тема2.7.</b> Плавание	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
<b>Тема2.8.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
<b>Тема 2.9.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04 OK 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
	<b>Практическое занятие.</b> Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
<b>Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>			
<b>Тема.3.1.</b> Игровая стойка,	<b>Содержание учебного материала</b>		OK 04
	<b>Теория</b> Игровая стойка, хватка ракетки, основные удары (справа, слева),	1	

основные удары в бадминтоне	спец. дыхательные упражнения, комплексы атлетической гимнастики локального воздействия (на всех последующих занятиях)		ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	7	
<b>Тема 3.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка подач	10	ОК 08
<b>Тема 3.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04
	<b>Практическое занятие.</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	8	ОК 08
<b>Тема 3.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теория</b> Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	1	
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону. Контроль техники подач, ударов справа, слева	3	ОК 04
	<b>Практическое занятие.</b> Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Игра по правилам	2	
<b>дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>7</b>	
<b>дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>7</b>	
<b>дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>4</b>	
<b>дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
<b>всего во взаимодействии с преподавателем</b>		<b>104</b>	
<b>всего</b>		<b>124/3,44</b>	

Рабочей программой предусмотрено выполнение отдельных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью, в форме практической подготовки в объёме 104 часа

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

#### **Основная литература**

**Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Физическая культура** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бишаева А.А.** Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

#### **Дополнительная литература**

**Аллянов Ю. Н.** Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Ягодин В. В.** Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Адаптивная физическая культура** : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2022. — 341 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Манжелей И. В.** Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Знать</u> : роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	<b>При текущем контроле успеваемости:</b> Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. <b>При промежуточной аттестации:</b> Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<u>Уметь</u> : Использовать физкультурно-оздоровительную	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для	<b>При текущем контроле успеваемости:</b> Выполнение комплекса упражнений.

<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	<p>Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий <b>При промежуточной аттестации:</b> Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов</p>
--	--	---

**Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
<p>Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<b>ЛР 7</b>
<p>Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<b>ЛР 9</b>