

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 07 20 20



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

« 07 » 07 20 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности

09.02.02 «Компьютерные сети»

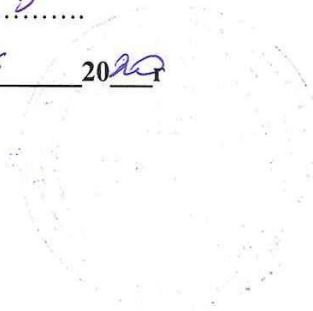
базовая подготовка

Санкт-Петербург
2020

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5.....

« 13 » 06 2020 г



ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 13 » 06 2020 г.

Председатель ЦК

В.М. Моисеенко

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the name V.M. Moiseenko, is written over the printed name.

Разработчики:

Свирса А.А. – 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 специальности **09.02.02 «Компьютерные сети» (базовая подготовка)**

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:

Цель изучения дисциплины – способствовать укреплению здоровья и повышению физического потенциала работоспособности студентов, формированию здорового образа жизни и социальных ориентаций; разработка целостной социально-педагогической системы, здоровьесберегающих технологий и применение их в целях улучшения состояния и качества здоровья всех участников образовательного процесса;
формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

Задачи курса:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

При освоении учебной дисциплины обучающийся должен формировать компетенции:

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

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352/9,78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176/4,89
в том числе:	
практические занятия	176
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия	16	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м, 4x 400м Прыжки в длину с места	6	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в высоту	6	3
Раздел 2. Баскетбол	Практические занятия	18	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	1
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	1
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	4	2
	Игра по упрощенным правилам.	6	2
	Игра по правилам Зачёт	4	3
Раздел 3. Волейбол	Практические занятия	20	
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	4	1
	Прием мяча снизу двумя руками	2	1
	Приемы мяча	2	1
	Учебная игра Нападающий удар	4	2
	Учебная игра Блокирование	4	
	Двухсторонняя учебная игра. Правила игры.	4	
Раздел 4.	Практические занятия	16	

Гимнастика			
	Прохождение полосы препятствий. Подтягивание.	2	1
	Развитие силы	4	1
	Развитие выносливости	4	2
	Акробатические комбинации	4	1
	Зачет	2	3
	Итого:	70	

**Самостоятельная работа обучающихся
2 курс**

№пп	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1.	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	70	3

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия	16	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м,4x 400м	6	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши	2	3
	Прыжки в длину с места	2	1
	Прыжки в высоту	2	3
Раздел 2. Баскетбол	Практические занятия	18	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	1
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	1
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	2	2

	Игра по упрощенным правилам.	6	2,3
	Игра по правилам Зачёт	4	3
Раздел 3. Волейбол	Практические занятия	16	
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	2	1
	Прием мяча снизу двумя руками	2	1
	Приемы мяча	2	1
	Учебная игра Нападающий удар	2	2
	Учебная игра Блокирование	2	2
	Двухсторонняя учебная игра. Правила игры.	2	3
	Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра.	6	3
Раздел 4. Теннис	Практические занятия	12	
	Правила игры. Судейство. Техника безопасности	2	1
	Навыки положения тела человека при стойки и передвижениях теннисиста. Техника стоек.	2	1
	Отработать навыки удара без вращения.	4	2
	Отработать технику удара с верхним вращением, с нижним вращением.	4	2
	Отработать технику удара по мячу «накат».	2	2
	Зачет	2	3
	Итого:	62	

**Самостоятельная работа обучающихся
3 курс**

№пп	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	62	3

4 КУРС

Наименовани	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень
-------------	---	-------------	---------

е разделов и тем			освоения
Раздел 1. Легкая атлетика	Практические занятия	10	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м, 4x 400м	2	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в длину с места	2	3
	Прыжки в высоту. Спортивные игры	2	1
Раздел 2. Баскетбол	Практические занятия	10	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	3
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	3
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	2	1
	Игра по упрощенным правилам	2	1
	Игра по правилам	2	1
Раздел 3. Волейбол	Практические занятия	14	
	Инструктаж по ТБ. Ф/культура в проф. деятельности специалиста. Самоконтроль зан-ся физическими упражнениями и спортом. Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	2	3
	Прием мяча снизу двумя руками	2	3
	Приемы мяча	2	3
	Учебная игра Нападающий удар. Зачёт	2	1
	Учебная игра Блокирование	2	
	Двухсторонняя уч. игра. Правила игры.	4	
Раздел 4 Спортивная аэробика	Практические занятия	10	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	

	Отработка техники спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	Отработка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	Отработка техники дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	Зачет	2	3
	Итого:	44	

**Самостоятельная работа обучающихся
4 курс**

№пп	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1.	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	44	3

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие Спортивный комплекс:

спортивный зал №1:

- Щит баскетбольный-2 шт.; спортивная скамья – 1 шт.;
- мат гимнастический -15шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.

Спортивный зал №2: спортивная скамья – 4 шт.;

Спортивный инвентарь:

- мячи: баскетбольные, волейбольные. Футбольные; набор воланов.
- станок хореографический; стенка шведская.

Раздевалка.

-шкаф « Экспресс»-14 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Полоса препятствий, яма для прыжков, футбольные ворота

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:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. 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</p> <p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>1. Текущая аттестация: сдача контрольных нормативов, мониторинг за деятельностью обучающихся во время аудиторных занятий, оценка самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.</p> <p>Промежуточная аттестация по дисциплине</p> <p>--- дифференцированный зачёт в конце каждого семестра</p>