

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №...4.....

« 03 » 07 20 20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности технического профиля
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2020г.

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

21.02.05 «Земельно- имущественные отношения»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....⁵

« 13 » 06 20 20


ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 13 » 06 20 20 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.....20**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ.....23**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО для специальности технического профиля 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения».

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:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда

Вид учебной работы	Объем часов/Зач. ед.
Максимальная учебная нагрузка (всего)	235/6,56
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118/3,27
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета после каждого семестра	

Структура и содержание учебной дисциплины
Распределение
учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 1-го курса обучения (на базе 11 классов) и 2 курса (на базе 9 классов)

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)											
		08.02.01		08.02.07		08.02.06		38.02.01		35.02.12		21.02.05	
		1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.
1.	Лекционный материал	----	----	----	----	----	----	2	----	---	----	2	----
2.	Легкая атлетика	8	----	6	----	10		10	----	10	----	10	0
3.	Спортивные игры (волейбол)	16	----	16	----	20		16	----	20	----	16	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	30	----	30	----	28		34	----	24	----	34
5.	Общеразвивающие упражнения	4	4	4	4	4	4	4	----	4	----	4	4
	Итого:	28	34	26	34	34	32	32	34	34	24	32	38
	Самостоятельная работа												
1.	Работа с литературой											2	-----

2	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	----	10	----	10		10	----	10	----	10	----
3	Изучение современных тенденций развития волейбола.	20	----	20	----	20		20	----	20	----	16	----
4	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	30	----	26	----	30		30	----	28	----	34
5	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики.	----	8	----	8	4	----	4	----	4	----	4	4
	ВСЕГО:	58	78	52	68	68	68	66	70	68	62	64	76

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 2-го курса обучения (на базе 11 классов) и 3 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)											
		08.02.01		08.02.07		08.02.06		38.02.01		35.02.12		21.02.05	
		1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	1-ый сем.	2-ой сем.	<i>1-ый сем.</i>	<i>2-ой сем.</i>
2.	Легкая атлетика	10	----	10	----	10		10	----	10	----	10	-
3.	Спортивные игры (волейбол)	24	----	24	----	24		24	----	24	----	24	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	28	----	28	----	20		18	----	20	----	14
	Итого:	34	28	34	28	34	20	34	18	34	20	34	14
1	Самостоятельная работа												
2	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	----	10	----	10		10	----	10	----	10	----
3	Изучение классификации игровых видов спорта.	12	----	18	----	12		18	----	18	----	24	----
4	Составление комплекса производственной гимнастики.	----	28	----	28	----	28		20	----	20	----	14
	ВСЕГО:	56	56	68	56	56	48	62	38	62	40	68	28

**Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры
для учебных групп 1-го курса обучения (на базе 11 классов) и 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	08.02.07	08.02.06	38.02.01	35.02.12	21.02.05	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Введение. Физические способности человека и их развитие в процессе занятий Физической культурой и спортом.	Лекционное занятие: Основы физической и спортивной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	----	----	----	2	---	2	1
	Самостоятельная работа: работа с литературой.	6	6	6	6	10	2	3
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в длину. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение фазы полета, приземления. Совершенствование техники	8	6	10	10	10	10	2
							4	
		2	2	4	4	4	2	
		2	1	2	2	2	2	
		2	1	2	2	2	2	

	разбега, отталкивания Совершенствование техники фазы полета, приземления.	2	2	2	2	2	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	10	10	10	10	10	3
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах: сверху снизу	16 4 4 4 4	16 4 4 4 4	20 4 4 6 6	16 4 4 4 4	20 4 4 6 6	16 4 4 4 4	2
	Самостоятельная работа: Изучение современных тенденций развития волейбола.	20	20	20	20	20	16	3
Раздел 3. Спортивные	Практическое занятие: Изучение тактики индивидуальных действий	30 2	30 2	28 2	34 4	24 2	34 4	2

игры (баскетбол).	игрока без мяча в нападении,	2	2	2	4	2	4	
	с мячом в нападении						4	
	Изучение тактики командных действий в нападении,	2	2	2	4	2	2	
	в защите.	4	4	2	2	2	2	
	Изучение тактики групповых действий игроков в нападении,	2	2	2	2	2	2	
	в защите.							2
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении	2	2	2	2	2	2	2
	Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите,	2	2	2	2	2	2	2
	с мячом в нападении,							
	защите,	2	2	2	2	2	2	2
	тактики командных действий	2	2	2	2	2	2	2
	в нападении,							
	защите,	2	2	2	2	---		2
	групповых действий	2	2	2	2	---		2
в нападении,								
защите								
	Самостоятельная работа:							
	Изучение современных тенденций развития							

	баскетбола.	36	26	36	36	28	34	3
Раздел 4. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие:	8	8	8	4	4	8	2
	Техника общеразвивающих упражнений.	2	2	2	---	---	2	
	Наклоны, выпады, приседы.	2	2	2	---	---	2	
	Упражнения сидя и лежа.	2	2	2	2	2	2	
	Поточный способ проведения ОРУ	2	2	2	2	2	2	
	Самостоятельная работа:							
	Составление комплекса утренней гимнастики.	8	8	4	4	4	8	3
	ИТОГО:	136	120	136	136	130	140	

**Тематический план и содержание учебных часов по разделам физической культуры
для учебных групп 2-го курса обучения (на базе 11 классов) и 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	08.02.07	08.02.06	38.02.01	35.02.12	21.02.05	

1	2	3	4	5	6	7	8	
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в высоту.	10	10	10	10	10	10	2
	Изучение техники разбега, отталкивания	4	4	4	4	4	4	
	Изучение техники перехода через планку, приземления.	4	4	4	4	4	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	2	2	2	2	2	
	Самостоятельная работа: Составление комплекса вводной гимнастики.	10	10	10	10	10	10	3
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практическое занятие: Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах:	24	24	24	24	24	24	2
	сверху	4	4	4	4	4	4	
	снизу	4	4	4	4	4	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в парах:							
	сверху	4	4	4	4	4	4	
	снизу	4	4	4	4	4	4	
	Изучение техники выполнения нижней подачи.	4	4	4	4	4	4	
	Совершенствование техники выполнения нижней подачи	4	4	4	4	4	4	

	Самостоятельная работа: Изучение классификации игровых видов спорта.	12	18	12	18	18	24	3
Раздел 3.	Практическое занятие:	28	28	20	18	20	14	2
Спортивные игры (баскетбол).	Изучение командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям -групповой тактики защиты против быстрого нападения,	4	4	2	4	2	4	
		4	4	2	4	2	2	
	- тактики защиты при участии двух и более игроков.	4	4	4	2	4	2	
	Совершенствование командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям,	6	6	4	4	4	2	
	Совершенствование групповой тактики защиты против быстрого нападения,	6	6	4	2	4	2	
		4	4	4	2	4	2	
	Совершенствование тактики защиты при участии двух и более игроков						2	
Самостоятельная работа: Составление комплекса производственной гимнастики.	28	28	28	20	20	14		
ВСЕГО		112	124	104	100	102	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.

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 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, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793

с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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>