

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 04 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности:

35.02.12. «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2020г.

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

35.02.12. «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....⁵

«18» 06 2020


ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от «18» 06 2020 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.....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 естественно-научного профиля 35.02.12. «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

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:**

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. 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.

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)		
		35.02.12.		
		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:	34	26	
	Самостоятельная работа			
по	1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	----
	2	Изучение современных тенденций развития волейбола.	16	----
	3	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	26
для 3	№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)	
	4	Составление комплекса утренней гимнастики.	8	----
	ВСЕГО:	34	26	

Распределение
учебных часов
разделам
дисциплины
Физическая
культура
учебных групп
курса (на базе 9
классов)

		35.02.12	
		1-ый сем.	2-ой сем.
		2.	Легкая атлетика
3.	Спортивные игры (волейбол)	24	----
4.	Спортивные игры (баскетбол).	----	20
	Итого:	34	20
1	Самостоятельная работа		
2	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	----
3	Изучение классификации игровых видов спорта.	24	----
4	Составление комплекса производственной гимнастики.	----	20
	ВСЕГО:	34	20

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура
для учебных групп 4 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)	
		35.02.12.	
		1-ый	2-ой

		сем.	сем.
1.	Легкая атлетика	10	----
2.	Спортивные игры (волейбол)	20	----
3.	Спортивные игры (баскетбол).	----	20
4.	ОФП	4	
	Итого:	34	20
	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».		20
	ВСЕГО:	34	20

**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	Объем часов по специальностям	Уровень усвоения
--------------------------------	--	----------------------------------	---------------------

	обучающихся.	35.02.12.	
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Прыжки в длину. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение фазы полета, приземления. Совершенствование техники разбега, отталкивания Совершенствование техники фазы полета, приземления.	10 2 2 2 2 2	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	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	16 4 4 4	2

	в нападении, защите		
	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
		35.02.12.	
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 парах: сверху снизу Изучение техники выполнения нижней подачи. Совершенствование техники выполнения нижней подачи	24 4 4 4 4 4 4	2
	Самостоятельная работа: Изучение классификации игровых видов спорта.	24	3
Раздел 3.	Практическое занятие:	20	2

**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
1	2	3	5
Раздел 1. Легкая атлетика.	Практическое занятие: Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов Совершенствование техники метания гранаты	10 2 2 2 2 2	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	10	3
Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).	Практические занятия: Ознакомление с техникой приема нападающего удара прямого и бокового Изучение техники нападающего удара, прямого и бокового Совершенствование техники нападающего удара, прямого и	20 2 4	2

	<p>бокового</p> <p>Ознакомление с техникой блокирования одним и двумя игроками</p> <p>Изучение техники блокирования одним и двумя игроками</p> <p>Совершенствование техники блокирования одним и двумя игроками</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>	
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.</p>	<p>20</p>	<p>3</p>
<p>Раздел 3.</p> <p>Спортивные игры (баскетбол).</p>	<p>Практическое занятие:</p> <p>Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в нападении</p> <p>Изучение техники индивидуальных действий игрока в нападении</p> <p>Совершенствование техники индивидуальных действий игрока в нападении</p> <p>Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в защите</p> <p>Изучение техники индивидуальных действий игрока в защите</p> <p>Совершенствование техники индивидуальных действий игрока</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.</p>	<p>20</p>	<p>3</p>
<p>Раздел 4.</p>	<p>Практическое занятие:</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

Общеразвивающие упражнения	Техника общеразвивающих упражнений.	2	
	Наклоны, выпады, приседы.	2	
	Самостоятельная работа: Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества».	4 4	3
	ИТОГО:	108	

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>