

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 02 » 07 20 21 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

35.02.12. «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2021г.

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.....

«25» 06 20 21


ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9

от «25» 06 20 21 г.

Председатель ЦК

  
\_\_\_\_\_ В.М. Моисеенко

Разработчики:

Моисеенко Валентин Мечиславович, Никифоров Олег Николаевич – преподаватели СПб  
ГБПОУ «АУГСГиП»

## **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.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/ Зач. ед.</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336/9,33
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168/4.67
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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	----	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	
	Самостоятельная работа			
<b>по</b>	1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	----
	2	Изучение современных тенденций развития волейбола.	16	----
	3	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	26
<b>для</b> <b>3</b>	№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)	
	4	Составление комплекса утренней гимнастики.	8	----
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>34</b>	<b>26</b>

**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
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>
1	Самостоятельная работа		
2	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	----
3	Изучение классификации игровых видов спорта.	24	----
4	Составление комплекса производственной гимнастики.	----	20
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>	<b>20</b>

**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

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

**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
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	3
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение современных тенденций развития баскетбола.	26	3
<b>Раздел 4.</b> <b>Общеразвивающие</b> <b>упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	8 2 2 2 2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса утренней гимнастики.	8	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>120</b>	

**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
<b>Раздел 1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки в высоту. Изучение техники разбега, отталкивания Изучение техники перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в высоту.	10 4 4 2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса вводной гимнастики.	10	3
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> 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
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение классификации игровых видов спорта.	24	3
<b>Раздел 3.</b>	<b>Практическое занятие:</b>	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
<b>Раздел 1.</b>  <b>Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b>  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
	<b>Самостоятельная работа:</b>  Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.	10	3
<b>Раздел 2.</b>  <b>Спортивные игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практические занятия:</b>  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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.</p>	<p>20</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Спортивные игры (баскетбол).</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.</p>	<p>20</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 4.</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p>	<p>4</p>	<p>2</p>

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

### **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, 2021. — 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, 2021. — 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, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

**Алхасов Д. С.** Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 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, 2021. — 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, 2021. — 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, 2021. — 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 СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 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, 2021. — 531 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. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 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.

<b>Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>Обучающийся должен <b>знать/понимать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p> <p><b>уметь:</b></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</p> <p>--- дифференцированный зачёт</p>