

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 07 2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей

54.02.01. «Дизайн (по отраслям)»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2020г.

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

54.02.01. «Дизайн»

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....

« 18 » 06 2019

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 18 » 06 2019 г.

Председатель ЦК

 Моисеенко В.М.

Разработчики:

Моисеенко Валентин Мечиславович, Никифоров Олег Николаевич – преподаватель 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 специальностей **54.02.01. «Дизайн (по отраслям)»**

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. 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Для специальностей: социально-экономического профиля (базовая подготовка).
Физическая культура

| Виды учебной работы | специальности |
|--|-------------------------|
| | 54.02.01. «Дизайн» |
| | объем час./ зач. ед. |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: практические занятия | 172 |
| Лекционные занятия | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 172 |
| В том числе: | |
| <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами. Изучение современных тенденций развития волейбола. Изучение современных тенденций развития баскетбола. Составление комплекса утренней гимнастики. Составление комплекса вводной гимнастики. Изучение классификации игровых видов спорта. Составление комплекса производственной гимнастики. Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта. Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта. Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества».</p> | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

**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) | |
|--------------|--|----------------------------|------------------|
| | | 54.02.01. | |
| | | 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 | 10 |
| | Итого: | 34 | 36 |
| 1 | Самостоятельная работа | | |
| 2 | Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами. | 10 | |
| № п/п | Разделы физической подготовки | Специальность (код) | |
| 3 | Изучение современных тенденций развития волейбола. | 16 | 54.02.01 ---- |
| | | 1-ый | 2-ой |
| 4 | Изучение современных тенденций развития баскетбола. | ---- | 26 |
| | | сем. | сем. |
| 5 | Составление комплекса утренней гимнастики. | 8 | 10 |
| | ВСЕГО: | 34 | 36 |

**ПО
ДЛЯ
3**

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

| | | | |
|----|--|-----------|-----------|
| 2. | Легкая атлетика | 10 | ---- |
| 3. | Спортивные игры (волейбол) | 14 | ---- |
| 4. | Спортивные игры (баскетбол). | ---- | 28 |
| | Итого: | 24 | 28 |
| 1 | Самостоятельная работа | | |
| 2 | Составление комплекса вводной гимнастики. | 10 | ---- |
| 3 | Изучение классификации игровых видов спорта. | 14 | ---- |
| 4 | Составление комплекса производственной гимнастики. | ---- | 28 |
| | ВСЕГО: | 24 | 28 |

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

| № п/п | Разделы физической подготовки | Специальность (код) | |
|-------|-------------------------------|---------------------|--------------|
| | | 54.02.01. | |
| | | 1-ый сем. | 2-ой сем. |
| 1. | Легкая атлетика | 10 | ---- |
| 2. | Спортивные игры (волейбол) | 20 | ---- |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол). | ---- | 16 |

| | | | |
|----|--|-----------|-----------|
| | | | |
| 4. | ОФП | 4 | |
| | Итого: | 34 | 16 |
| | 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 | --- |
| 5. | Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества». | | 16 |
| | ВСЕГО: | 34 | 16 |

**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 обучающихся. | Объем часов по специальностям | | Уровень усвоения |
|--------------------------------|--|----------------------------------|---|---------------------|
| | | 54.02.01. | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|----------|
| <p>Раздел 1.</p> <p>Легкая атлетика.</p> | <p>Практическое занятие:</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Изучение техники разбега, отталкивания</p> <p>Изучение фазы полета, приземления.</p> <p>Совершенствование техники разбега, отталкивания</p> <p>Совершенствование техники фазы полета, приземления.</p> | <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | | <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.</p> | <p>10</p> | | <p>3</p> |
| <p>Раздел 2.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>(волейбол).</p> | <p>Практическое занятие:</p> <p>Изучение техники приема передачи мяча в парах:</p> <p>сверху</p> <p>снизу</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах:</p> <p>сверху</p> <p>снизу</p> | <p>16</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> | | <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Изучение современных тенденций развития волейбола.</p> | <p>16</p> | | <p>3</p> |
| <p>Раздел 3.</p> | <p>Практическое занятие:</p> | <p>26</p> | | <p>2</p> |

| | | | | |
|---|--|----|--|---|
| Спортивные игры (баскетбол). | Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении, | 2 | | |
| | с мячом в нападении | 2 | | |
| | Изучение тактики командных действий в нападении, | 2 | | |
| | в защите. | 2 | | |
| | Изучение тактики групповых действий игроков в нападении, | 2 | | |
| | в защите. | 2 | | |
| | Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в нападении | 2 | | |
| | Совершенствование тактики индивидуальных действий без мяча в защите, | 2 | | |
| | с мячом в нападении, | 2 | | |
| | защите, | 2 | | |
| тактики командных действий | | | | |
| в нападении, | 2 | | | |
| защите, | 2 | | | |
| групповых действий | 2 | | | |
| в нападении, | | | | |
| защите | | | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | Изучение современных тенденций развития баскетбола. | 26 | | 3 |

| | | | | |
|---|--|------------|--|---|
| Раздел 4. Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: | 18 | | 2 |
| | Техника общеразвивающих упражнений. | 6 | | |
| | Наклоны, выпады, приседы. | 4 | | |
| | Упражнения сидя и лежа. | 4 | | |
| | Поточный способ проведения ОРУ | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |
| | Составление комплекса утренней гимнастики. | 18 | | 3 |
| | ИТОГО: | 140 | | |

**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 |
|---|---|--|---|------------------|
| | | 54.02.01 | | |
| 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 | 14 2 2 2 2 2 4 | | 2 |
| | Самостоятельная работа: Изучение классификации игровых видов спорта. | 14 | | 3 |
| Раздел 3. | Практическое занятие: | 28 | | 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 |
|---|---|---|---|---------------------|
| | | 54.02.01 | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 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 | 20 2 4 | | 2 |

| | | | | |
|------------------------|--|----|--|---|
| | Совершенствование техники нападающего удара, прямого и бокового | 4 | | |
| | Ознакомление с техникой блокирования одним и двумя игроками | 2 | | |
| | Изучение техники блокирования одним и двумя игроками | 4 | | |
| | Совершенствование техники блокирования одним и двумя игроками | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | 3 |
| | Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта. | 20 | | |
| Раздел 3. | Практическое занятие: | 16 | | 2 |
| Спортивные игры | Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в нападении | 4 | | |
| (баскетбол). | Изучение техники индивидуальных действий игрока в нападении | 2 | | |
| | Совершенствование техники индивидуальных действий игрока в нападении | 2 | | |
| | Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в защите | 2 | | |
| | Изучение техники индивидуальных действий игрока в защите | 2 | | |
| | Совершенствование техники индивидуальных действий игрока | 4 | | |
| | Самостоятельная работа: | | | |

| | | | | |
|---|---|------------|--|---|
| | Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта. | 16 | | 3 |
| Раздел 4. Общеразвивающие упражнения | Практическое занятие: | 4 | | 2 |
| | Техника общеразвивающих упражнений. | 2 | | |
| | Наклоны, выпады, приседы. | 2 | | |
| | Самостоятельная работа: | 4 | | 3 |
| | Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества». | 4 | | |
| | ИТОГО: | 100 | | |

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

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.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.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.

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._

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> |