

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 3

«05» июля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«05» июля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 07.02.01 «Архитектура»
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2022 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9

от «23» мая 2022 г.

Председатель ЦК

 Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом


«АУГСГиП»

Протокол № 6

от «28» июня 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 07.02.01 «Архитектура» среднего профессионального образования.

Разработчики:

 _____, преподаватели СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 07.02.01 «Архитектура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
За счет часов вариативной части		
14 часов	Углубление подготовки, определяемой содержанием дисциплины	

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 9. Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.3. Количество часов, отводимое на освоение учебной дисциплины

Всего часов – 182, из них на освоение дисциплины 182 часа, на самостоятельную работу – 0 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	182
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	24
практические занятия	146
консультации к экзамену	-
экзамен	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	12

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, личностных результатов формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Лекция. «Техника безопасности на занятиях ФК в Академии», «Вводное занятие. Требования к предмету ФК в Академии, основные термины и понятия»</p> <p>«Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры». Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Лекция. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных</p>	24	
		24	ОК 8, ЛР-9

	<p>занятий. Эффекты физических упражнений. Лекция. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья и другие темы..</p>		
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>		<p>158</p>	
<p>Тема 2.1 Лёгкая атлетика</p>	<p>Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег без учета времени и с ограничением. Совершенствование техники всех видов прыжков. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки (прыжки на правой ноге, на левой, со сменной ног, с двух на две). ОРУ. Специально-беговые упражнения. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общих развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. Проверка уровня физической подготовленности студентов. 3. Развивать физические качества в процессе занятий лёгкой атлетикой: быстроту, скоростно-силовые, выносливость и координацию. 	<p>42</p>	<p>ОК 8, ЛР-9</p>
<p>Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>	<p>32</p>	<p>ОК 8, ЛР-9</p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируются решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; 2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры волейбол, физические качества волейболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов волейбола; 3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми; 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт; 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
<p>Тема 2.3 ОФП, гимнастика, работа на тренажерах</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Данная тема представляет собой систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: круговой метод, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Развитие ловкости и координации средствами физической культуры, использование элементов спортивных игр: дартса, бадминтона и д.р.; повышение точности движений, эмоциональной и психологической</p>	<p>40</p>	<p>ОК 8, ЛР-9</p>

	<p>устойчивости, снижении стресс-реакции в условиях учебной деятельности. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять упражнения по круговому методу; 2. Различные подвижные игры различной интенсивности; 		
<p>Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении.</p> <p>Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>	<p>32</p>	<p>ОК 8, ЛР-9</p>

	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируются решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры; 2. Совершенствовать технику выполнения приёмов игры в баскетбол, физические качества баскетболиста через игровую деятельность, контрольное выполнение техники элементов баскетбола; 3. Развивать быстроту, выносливость и скоростно-силовые качества в процессе занятий спортивными играми; 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт; 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 		
Дифференцированный зачет		12	ОК 8, ЛР-9
Всего:		182	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально - техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, зала дартса, кабинета преподавателя, комнаты для хранения инвентаря и оборудования.

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, фишки;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис, дротики, мишени для дартса.
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- выносные колонки, компьютер.

3.2. Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности	Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Реферативная форма обучения. Выполнение рефератов, презентаций, по установленной форме по заданию преподавателя.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. 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.
5. 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

1. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : КноРус, 2022. — 322 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.
2. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p style="text-align: center;">В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья архитекторов средства профилактики перенапряжения способы реализации собственного физического развития</p>	<p style="text-align: center;">Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p style="text-align: center;">уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p style="text-align: center;">Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопление оценок, на основе которых выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p style="text-align: center;">Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Оценка разработанных и выполненных комплексов упражнений направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма</p>

Лёгкая атлетика

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; толкание легкого мяча, метание набивного мяча.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

ОФП, гимнастика, работа на тренажерах

Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

	На входе – начало учебного года, семестра, на выходе – в конце учебного года, семестра.
--	---