Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического совета
От 18.04.2024 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»
_____ А.М. Кривоносов
«18» 04 2024.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Форма обучение – очно-заочное

2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 442 от 25.06.2024г., зарегистрировано Министерством юстиции (рег. № 78925 от 25.07.2024г.)

Рассмотрена на заседании методического совета
Протокол № 3
«16» апреля 2024 г.

Разработчик: Ипатова С.В./Оболенская Е.Г., методисты СПб ГБПОУ АУГСГиП
Е.Е..Арискин - преподаватель СПб ГБПОУ АУГСГиП

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

формируемые ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08 ЛР7, ЛР9	-организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов/зач.ед.***
Объем образовательной программы	***199/5.52***
в том числе:	
Учебные занятия	***4***
из них:	
практические занятия	-
Промежуточная аттестация:	
Дифференцированный зачёт (к конце обучения)	
Самостоятельная работа по подготовке к учебным занятиям	***195***

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов1, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Введение	**Содержание**		
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	*2*	*ОК 03, ОК 08*
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Содержание**	*20*	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	*20*	
	1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	*2*	
	2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	*2*	
	3. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега, финиширования. Бег 100м.	*2*	
	4. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	*4*	
	5. Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	*2*	
	6Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест.	*4*	
	7 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	*2*	
Раздел 2. Волейбол			
	Содержание	*20*	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	*20*	
	1. Спортивные игры (волейбол). Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	*2*	

[1] В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры во 2 семестре

	Содержание		
Раздел 4. Баскетбол			
	В том числе самостоятельная работа	20	
	1. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2	
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	2. Правила игры. Учебная игра	2	
	3. Правила игры. Учебная игра	2	
	4. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4	
Раздел 5. Настольный теннис			
	1. Правила игры. Совершенствование техники перемещений и стоек.	2	
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	*2.* Правила игры. Учебная игра.	2	*ОК 03, ОК 08*
	3. Правила игры. Учебная игра.	2	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика			
	1. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях,гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	*2*	
	2. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях,гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	*2*	
	3. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	*2*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 3 семестре

Раздел 1 Лёгкая Атлетика			
	ВведениеМесто физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	*2*	
	Содержание	50	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	50	
	1. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м. Техника бега по дистанции 3000м.	4	
	2. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	6	

	Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	6	
	Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м	4	
	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м.	4	
Раздел 2. Волейбол			
Тема 2.1.Подачи мяча	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	*4*	
	2. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча. Совершенствование техники видов нападающего удара.	*4*	
Тема 2.2 Нападающий удар. Блокирование	3. Совершенствование техники видов нападающего удара.	*4*	
	4. Совершенствование техники видов блокирования	*4*	
	5. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	*4*	*ОК 03, ОК 08*

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 4 семестре

Раздел 3. Баскетбол			
	Содержание	*30*	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	*30*	
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	*4*	
	2. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	*4*	
	3. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	*2*	
	4. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	*4*	
	5. Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	*2*	
	6. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	*2*	
Раздел 4. Футбол.			
	1. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	*2*	
	2.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	*2*	
	3.Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	*2*	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
	1. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	*2*	
	2. Совершенствование техники упражнений с	*2*	

	предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками		
	3. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	*2*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 5 семестре

Раздел 1. Лёгкая атлетика.			
	Содержание	*30*	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	*30*	
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х400м.	*4*	
	2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	*4*	
	3. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	*4*	
	4. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	*4*	
Раздел 2. Волейбол			
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	*4*	
	2. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	*4*	
	3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите	*6*	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в 6 семестре

Раздел 3. Баскетбол.			
	Содержание	*45*	*ОК 03, ОК 08*
	В том числе самостоятельная работа	*45*	
	1. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	*15*	
	2. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	*15*	
	3. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	*15*	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика.			
	Содержание	*2*	
	В том числе самостоятельная работа	*2*	
	1. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	*2*	
Промежуточная аттестация			
Всего:		*195*	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованными раздевалками;*
- *спортивным оборудованием:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- *техническими средствами обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основная литература

Бишаева А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2022. — 379 с. — (Среднее профессиональное образование).— URL: https://www.book.ru. — Режим доступа: по подписке.

Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для СПО / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

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.

Манжелей И. В. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры : учебное пособие для СПО / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

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, 2023. — 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, 2023. — 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, 2023. — 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, 2023. — 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, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: https://urait.ru. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	**При текущем контроле успеваемости:** Оценка результатов устного опроса Оценка результатов письменного опроса или заданий в тестовой форме Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения работ (заданий) при проведении практических занятий и др. **При промежуточной аттестации:** Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	**При текущем контроле успеваемости:** Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий **При промежуточной аттестации:** Дифференцированный зачет в виде выполнения контрольных нормативов

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины СГ.04 Физическая культура

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	**ЛР 7**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	**ЛР 9**