

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....

« 03 » 07 20 20



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

« 07 » 20 20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для специальности

21.02.06 «Информационные системы обеспечения градостроительной  
деятельности»

базовая подготовка

Санкт-Петербург

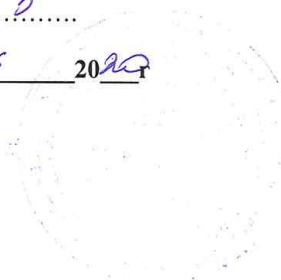
2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.06 «Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности» (базовая подготовка)

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол №.....

« 13 » 06 2020



ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

от « 13 » 06 2020 г.

Председатель ЦК

В.М. Моисеенко

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "М.В. Моисеенко".

Разработчики:

Свирса А.А. – 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 **21.02.06 «Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности»**( базовая подготовка)

**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:**

**Цель изучения дисциплины** – способствовать укреплению здоровья и повышению физического потенциала работоспособности студентов, формированию здорового образа жизни и социальных ориентаций; разработка целостной социально-педагогической системы, здоровьесберегающих технологий и применение их в целях улучшения состояния и качества здоровья всех участников образовательного процесса;  
формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни, стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей.

### **Задачи курса:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
  - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**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

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>352/9,78</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176/4,89</b>
в том числе:	
практические занятия	176
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>176</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 3,4,5,6,7,8 семестрах	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м,4x 400м Прыжки в длину с места	6	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в высоту	6	3
<b>Раздел 2.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	1
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	1
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	4	2
	Игра по упрощенным правилам.	6	2
	Игра по правилам <b>Зачёт</b>	4	3
<b>Раздел 3.</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	4	1
	Прием мяча снизу двумя руками	2	1
	Приемы мяча	2	1
	Учебная игра Нападающий удар	4	2
	Учебная игра Блокирование	4	
	Двухсторонняя учебная игра. Правила игры.	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	

Гимнастика			
	Прохождение полосы препятствий. Подтягивание.	2	1
	Развитие силы	4	1
	Развитие выносливости	4	2
	Акробатические комбинации	4	1
	<b>Зачет</b>	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	

**Самостоятельная работа обучающихся  
2 курс**

№пп	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1.	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	70	3

**3 курс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м, 4x 400м	6	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши	2	3
	Прыжки в длину с места	2	1
	Прыжки в высоту	2	3
<b>Раздел 2.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	1
	Вырывание и выбивание ( приемы овладения мячом)	2	1
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	2	2



	Игра по упрощенным правилам.	6	2,3
	Игра по правилам <b>Зачёт</b>	4	3
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	2	1
	Прием мяча снизу двумя руками	2	1
	Приемы мяча	2	1
	Учебная игра Нападающий удар	2	2
	Учебная игра Блокирование	2	2
	Двухсторонняя учебная игра. Правила игры.	2	3
	Игра по правилам. Двухсторонняя учебная игра.	6	3
<b>Раздел 4. Теннис</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Правила игры. Судейство. Техника безопасности	2	1
	Навыки положения тела человека при стойки и передвижениях теннисиста. Техника стоек.	2	1
	Отработать навыки удара без вращения.	4	2
	Отработать технику удара с верхним вращением, с нижним вращением.	4	2
	Отработать технику удара по мячу «накат».	2	2
	<b>Зачет</b>	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>62</b>	

**Самостоятельная работа обучающихся  
3 курс**

№пп	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	62	3

**4 КУРС**

Наименовани	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень
-------------	---	-------------	---------

<b>е разделов и тем</b>			<b>освоения</b>
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
Введение	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Основы здорового образа жизни. Высокий и низкий старт	2	1
	Стартовый разгон, финиширование	2	1
	Бег 100 м, эстафетный бег 4 x100м, 4x 400м	2	1
	Бег на дистанцию 2000м дев 3000м юноши Прыжки в длину с места	2	3
	Прыжки в высоту. Спортивные игры	2	1
<b>Раздел 2.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину	2	3
	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	3
	Двухсторонняя учебная игра с заданиями	2	1
	Игра по упрощенным правилам	2	1
	Игра по правилам	2	1
<b>Раздел 3.</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Инструктаж по ТБ. Ф/культура в проф. деятельности специалиста. Самоконтроль зан-ся физическими упражнениями и спортом. Исх. положение, стойки, перемещения, передача, подача	2	3
	Прием мяча снизу двумя руками	2	3
	Приемы мяча	2	3
	Учебная игра Нападающий удар. <b>Зачёт</b>	2	1
	Учебная игра Блокирование	2	
	Двухсторонняя уч. игра. Правила игры.	4	
<b>Раздел 4</b> Спортивная аэробика	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	2	

	Отработка техники спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	Отработка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	2	
	Отработка техники дополнительных элементов: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
	<b>Зачет</b>	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	

**Самостоятельная работа обучающихся  
4 курс**

<b>№пп</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
1.	Изучение правил, написание рефератов, сообщений по пройденной теме подготовка к зачёту	44	3

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие Спортивный комплекс:

спортивный зал №1:

- Щит баскетбольный-2 шт.; спортивная скамья – 1 шт.;
- мат гимнастический -15шт.; ворота для мини футбола – 2 шт.;
- сетка волейбольная – 1 шт.

Спортивный зал №2: спортивная скамья – 4 шт.;

#### **Спортивный инвентарь:**

- мячи: баскетбольные, волейбольные. Футбольные; набор воланов.
- станок хореографический; стенка шведская.

#### **Раздевалка.**

-шкаф « Экспресс»-14 шт.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Полоса препятствий, яма для прыжков, футбольные ворота

#### **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. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

**Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

**Барчуков И.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

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</p> <p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>1. Текущая аттестация: сдача контрольных нормативов, мониторинг за деятельностью обучающихся во время аудиторных занятий, оценка самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся.</p> <p>Промежуточная аттестация по дисциплине</p> <p>--- дифференцированный зачёт в конце каждого семестра</p>