

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол №.....<sup>3</sup>

«05» 04 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

«05» 04 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности 35.02.12 «Садово-парковое и ландшафтное строительство»

Базовая подготовка

Санкт-Петербург

2022г.

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 №.....6

«28» 06 2022

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 7

от «28» 06 2022 г.

Председатель ЦК

  
В.М. Моисеенко

Разработчики:

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

## **Содержание**

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4</b>
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....5</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15</b>
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....18</b>

# 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		
1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	----
2	Изучение современных тенденций развития волейбола.	16	----

3	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	----	26
4	Составление комплекса утренней гимнастики.	8	----
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>34</b>	<b>26</b>

**Распределение учебных часов по разделам дисциплины Физическая культура  
для учебных групп 3 курса (на базе 9 классов)**

№ п/п	Разделы физической подготовки	Специальность (код)	
		35.02.12	
		1-ый сем.	2-ой сем.
2.	Легкая атлетика	10	----
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 сем.	2-ой сем.
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 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 длину.  Изучение техники разбега, отталкивания	10  2	2



	Изучение фазы полета, приземления.	2	
	Совершенствование техники разбега, отталкивания	2	
	Совершенствование техники фазы полета, приземления.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	10	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры. (волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение техники приема передачи мяча в парах: сверху снизу Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах: сверху снизу	16 4 4 4 4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение современных тенденций развития волейбола.	16	3
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>Практическое занятие:</b> Изучение тактики индивидуальных действий игрока без мяча в нападении,	26 2 2	2

<b>(баскетбол).</b>	с мячом в нападении		
	Изучение тактики командных действий в нападении, в защите.	2	
	Изучение тактики групповых действий игроков в нападении, 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, защите,	2	
	тактики командных действий	2	
	в нападении, защите,	2	
	групповых действий	2	
	в нападении, защите		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		
	Изучение современных тенденций развития баскетбола.	26	3

<b>Раздел 4.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b>	8	2
	Техника общеразвивающих упражнений.	2	
	Наклоны, выпады, приседы.	2	
	Упражнения сидя и лежа.	2	
	Поточный способ проведения ОРУ	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</b> <b>атлетика.</b>	<b>Практическое занятие:</b> Прыжки в высоту.	10	2
	Изучение техники разбега, отталкивания	4	
	Изучение техники перехода через планку, приземления.	4	
	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>		3
	Составление комплекса вводной гимнастики.	10	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры.</b> <b>(волейбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b>	24	2
	Изучение техники приема передачи мяча через сетку в парах:		
	сверху	4	
	снизу	4	
	Совершенствование техники приема и передачи мяча через сетку в парах:		
	сверху	4	
	снизу	4	
	Изучение техники выполнения нижней подачи.	4	
Совершенствование техники выполнения нижней подачи	4		
	<b>Самостоятельная работа:</b>		3
	Изучение классификации игровых видов спорта.	24	

<b>Раздел 3.</b>  <b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b>	20	2
	Изучение командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям - групповой тактики защиты против быстрого нападения,	4	
	- тактики защиты при участии двух и более игроков.	4	
	Совершенствование командной тактики игры в защите, противодействие комбинациям, Совершенствование групповой тактики защиты против быстрого нападения,	4	
	Совершенствование тактики защиты при участии двух и более игроков	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	Составление комплекса производственной гимнастики.	20	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108</b>	

**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
		35.02.12	
1	2	3	5

<p><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Практическое занятие:</b></p> <p>Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов</p> <p>Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов</p> <p>Ознакомление с техникой метания гранаты с 2-х шагов</p> <p>Изучение техники метания гранаты с 2-х шагов</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Составление комплекса тестов, позволяющего самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья.</p>	<p>10</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 2.</b></p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p><b>(волейбол).</b></p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Ознакомление с техникой приема нападающего удара прямого и бокового</p> <p>Изучение техники нападающего удара, прямого и бокового</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара, прямого и 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>20</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>		<p>3</p>

	Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	20	
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<b>Практическое занятие:</b> Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в нападении Изучение техники индивидуальных действий игрока в нападении Совершенствование техники индивидуальных действий игрока в нападении Ознакомление с техникой индивидуальных действий игрока в защите Изучение техники индивидуальных действий игрока в защите. Совершенствование техники индивидуальных действий игрока	4 4 4 4 4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка информационных сообщений на тему избранного вида спорта.	20	3
<b>Раздел 4.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Практическое занятие:</b> Техника общеразвивающих упражнений. Наклоны, выпады, приседы.	2 2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Эссе на тему: «Актуальность здорового образа жизни на современном этапе развития общества».	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

**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.

**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.

**Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература

**Кузнецов В.С.** Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2022. — 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, 2022. — 191 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, 2022. — 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, 2022. — 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, 2022. — 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, 2022. — 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, 2022. — 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 <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 --- дифференцированный зачёт</p>

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

для специальности **35.02.12 САДОВО-ПАРКОВОЕ И ЛАНДШАФТНОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО**

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и	ЛР 7

видах деятельности.	
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>